

9月

給食だより



令和元年9月5日
福岡市立若宮小学校
栄養教諭 大本 香奈絵

長かった夏休みも終わり、子ども達の元気な声もどってきました。夏休みの間は、「早寝、早起き、朝ごはん」に気をつけた、規則正しい生活を送ることができましたか。夏休み明けの今、生活習慣を見直してみましよう。

生活リズムを整える 早寝、早起き、朝ごはん

私たちは朝起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動などの活動をし、夜は体と脳を休めるためにぐっすり眠るというリズムを持っています。このリズムを「生活リズム」といい、心も体も健康であるためには、生活リズムを整えることが大切です。

早起き



朝の光を浴びると、体が目覚め日中活動しやすくなります。また体内時計が正常に働きます。

早寝



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。成長を促す成長ホルモンは寝ている時に多く分泌されます。

朝ごはん



お腹を満たすだけでなく、眠った体を起こしてくれ、活動モードに切り替えてくれます。

～朝ごはんのはたらき～

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



7月に5年生を対象に朝ごはんについてのアンケートを行いました。児童の約90%は「毎日朝ごはんを食べる」習慣があるということがわかりました。朝ごはんを食べていない児童の理由には、「食欲がない」、「時間がない」が多かったです。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。

学校でしっかり学習や運動をするためにも、朝ごはんは毎日食べることが大切です。朝はなかなかゆっくと食事の準備をして食べる時間はありませんが、朝ごはんを食べる時間の余裕をもって起きるようにしましょう。簡単に作ることでできる朝ごはんメニューを考えてみるといいですね。



9月の給食について

- 暑い時期なので、いたみやすい食品の使用（卵、厚揚げ、果物など）や、サラダ・和え物の献立を控えています。
- 行事食として、中秋の名月（9月13日）にちなみ「月見だんご」を取り入れています。
- 季節の食材として夏野菜（ピーマン、なす、かぼちゃ、きゅうり）や、巨峰を取り入れています。

郷土料理 ～太平燕(熊本県)～

「太平燕（タイピーエン）」は、熊本県の郷土料理で、昔、熊本県に来た中国の人が伝えたといわれています。熊本県では、中華料理店や家庭、給食などでよく食べられています。

給食では、豚肉、えび、いか、野菜などを炒めて、春雨、豚骨スープを加えて作ります。

18日（水）に登場します。



行事食 ～月見だんご～

昔の暦で8月15日の夜に見える月は、一年間で最も美しいとされています。この満月の日を「中秋の名月」といい、月をながめて楽しむ風習があります。秋の収穫に感謝し、ススキや月見だんご、さともをお供えします。今年は9月13日。秋の夜空を眺めてみましょう。



～ミネストラスープ～

レシピのリクエストがあった献立です。旬のトマトを入れてさっぱりとおいしくいただけます。

材料（4人分）	作り方
ベーコン …30g	【下ごしらえ】 ベーコン…短冊切り、トマト・玉ねぎ・じゃがいも…角切り にんじん…せん切り、ほうれん草…ゆでて食べやすい大きさに切る。 セロリー…うす切り
トマト …60g（1/2玉）	
にんじん …40g（1/4本）	【作り方】 ① サラダ油を熱し、ベーコン、セロリー、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、塩、こしょうをし、水を入れて煮る。 ② トマトを入れ、コンソメの素、しょうゆで調味し、ほうれん草を入れて仕上げる。 ※じゃがいもの代わりに、ゆでたマカロニを入れてもおいしいです。 具たくさんで、食べ応えのある一品になります。
ほうれん草 …40g	
玉ねぎ …80g（1/2玉）	
じゃがいも …120g（1個）	
セロリー …4g	
サラダ油 …小さじ1/2	
塩、こしょう…少々	
コンソメの素…3g（小さじ1弱）	
しょうゆ …4g（小さじ2/3）	
水 …500～600cc	



夏休みに東区の栄養教諭主催の親子料理教室に参加してきました。テーマは「朝ごはん」についてで、簡単に作れる朝ごはんメニューを調理しました。その時に調理した「みそ玉」の作り方をご紹介します。「みそ玉」は、お椀に入れてお湯を注ぐだけで、簡単に手作りみそ汁を作ることができます！



みそ玉（10個分） ※冷蔵庫で1週間程度保存できます。

みそ …180g	【作り方】	
だし粉 …大さじ3	① ボウルにみそ、だし粉、わかめを入れてよく混ぜる。	
乾燥わかめ…大さじ1	② わかめを加えて混ぜ、10等分にする。 ③ お好みの具材を加えて丸める。（花ふ、桜えび、ごま、とろろ昆布など）	

※だし粉…かつお節ひとにぎり（約5g）を、耐熱皿に入れ、電子レンジ（600w）で1分半加熱後、手で握ってつぶすと、簡単に作れます。だしパックの中身を入れてもOK！