おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより

令和５年９月５日
東久留米市立第十小学校
校　長　樋口　由紀子
栄養士　鈴木　智子

　夏休みは終わり、２学期も始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。
　９月は「目覚まし　スイッチ　朝ごはん」月間です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

　朝ごはんは午前中に過ごすための、大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでた脳や体を目覚めさせる役割をもっています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを飲んだり、食べたりしないようにする

翌日の学校準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる

早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。

※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

栄養バランスがくずれ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもごはん茶碗や汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気を付けて食べるようにしましょう。

基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとよい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方（左）に向け、きちんとそろえて置く。

※伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの人は先生とも相談してごはん茶碗やおわん、はしの先の位置などを変えると良いでしょう。

作ってみよう　給食のこんだて　～9月のこんだてより～

【レバーとポテトのかりん揚げ】

レバーには成長期に必要なビタミンや鉄分が多く含まれています。少しレバーが苦手な児童もポテトと甘辛いたれの味付けでよく食べてくれます。

材料（4人分）
- 豚レバー　120g
- しょうが　1かけ
- しょうゆ　大さじ1/2
- 片栗粉　適宜
- 揚げ油　適宜

（タレ）
- しょうゆ　大さじ1
- 三温糖　小さじ1
- 水　小さじ1

作り方

①豚レバーは拍子切りにし、軽く下茹でをする。（臭み抜き）
②①にすりおろしたしょうがとしょうゆで下味をつける。（30分くらい）
③じゃがいもは、一口大の角切りにし、水にさらしておく。
④たれは材料を合わせ、さとうが溶けるまで煮ておく。
⑤170℃の油で、水気のきったじゃがいもと片栗粉をまぶした②を揚げる。
⑥⑤に④のタレとごまをからめる。