



9月給食だより



令和6年9月2日
第三小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。

東久留米市では、9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」として朝食を食べる人が増える・野菜をたくさん食べる人が増えることを目標にしています。毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や、体力テストの点数が高い傾向にあります。毎日朝食を食べてから登校できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



9月はめざましスイッチ朝ごはん月間です！



朝ごはんのバランスを考えよう！



◎栄養バランスを整えるには？

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

しゅ しよく
主食

おもにエネルギーになる「炭水化物」を多くふくむ、ごはん、パン、めん類など。



しゅ さい
主菜

おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ、肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず。



ふく さい
副菜

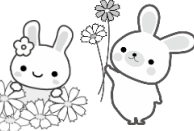
おもに、体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多くふくむ、野菜、きのこ、芋、海藻類などを多く使ったおかずや汁物。

+ **くだもの**

+ **牛乳・乳製品**

朝食にもう1品！ 野菜料理をプラスしませんか

学校給食 レシピ紹介



ラタトゥイユ

【材料(4人分)】

- ・オリーブ油 小さじ1
- ・にんにく 少々
- ・なす 1個
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・玉葱 1/2個
- ・トマト缶 20g
- ・白ワイン 小さじ1
- ・パイオン 1個
- ・ケチャップ 小さじ4
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

まとめて作っておくと便利！
温かなくても、冷たくても美味
しくいただけます。

パンにのせてピザトースト風
にしたり、パスタのソースにし
たり、色々なアレンジもでき
ます！

【作り方】

- ①なす、ズッキーニ、玉葱は2cm角に切る。
- ②低温の油でにんにく(みじん切り)の香りを出し、玉葱をよく炒める。野菜を加えて炒める。
- ③Aを入れ、野菜から水分が出てくるまでよく炒める。
- ④ケチャップを加え、煮る。塩こしょうで味を調える。



ダイコンサラダ



【材料(4人分)】

- ・大根 8cm
- ・きゅうり 1本
- ・ホールコーン 60g
- ・玉葱 大さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

給食では野菜は
加熱しています。
大根は茹でることで
辛みが抜け食べや
すくなります。

忙しい朝には、市
販品のドレッシング
を使ってもOK！

【作り方】

- ①大根、きゅうりは千切りに切る。
- ②玉葱はみじん切りまたはすりおろし、少量の水(分量外)を加えて電子レンジで加熱する。(600W30秒程度)
- ③Aの調味料と②をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④大根、きゅうり、コーンを③で和える。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント



備える

水

ひとり 1人1日3リットル×
3日以上必要。

食料品

食べなれているもの。
保存ができるもの。
調理しないで食べられるもの。

その他

ポリ袋、ラップ、アルミホイル、
ウェットティッシュ
使い捨て容器など。
カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

家族の人数や好み、
栄養バランスを考慮。
使った分を買い足す。

食べる・使う

賞味期限が切れる
前に消費する。
古いものから使う。

★9月の給食費の引き落としは10日(火)になります。