

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

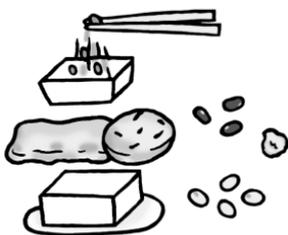
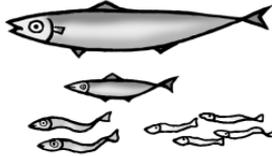


令和4年9月5日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一  
栄養士 鈴木 智子

2学期が始まりました。まだまだ残暑も厳しく、食中毒事故も心配な時期です。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子供たちが毎日使っている食器や食缶、はしやスプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、がんばって作業をしていました。2学期も安全でおいしい給食づくりに、給食室一同がんばっていきます。保護者の皆様にも引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

## みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

<p><b>まごわ (は) やさしい!</b></p> <p>日本の伝統食材</p>	<p><b>まめ(豆類)</b></p>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p><b>ごま(種実類)</b></p>  <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p><b>わ(は)かめ (海藻類)</b></p>  <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p><b>やさい (野菜類)</b></p>  <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとうりよいです。</p>	<p><b>さかな (魚類、小魚類)</b></p>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p><b>しいたけ (きのこ類)</b></p>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p><b>いも (いも類)</b></p>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。</p>



# 9月は「めざまし・スイッチ・朝ごはん」期間です



住民の健康づくりを「食」の面から支援する為に、北多摩北部地域（小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京）で連携し、ライフステージに応じた健康づくりを推進しています。

圏域5市の3歳から高校2年生を対象に「朝食・野菜についてアンケートの実施をしたところ朝食の欠食、野菜の摂取不足という課題が明らかになりました。（平成21年）

朝ごはんを食べると・・・

頭がおきるスイッチ 元気に動けるスイッチ おなかすっきりスイッチ が入ります。

## あたまシャキーン！



頭（脳）に栄養がいき、頭のはたらきをよくしてくれるよ。

## 元気ハツラツ！



体が温まって、朝から元気に体を動かせるよ。

## おなかすっきり！



おなか（胃や腸）が動き出し、うんちが出やすくなるよ。

人は寝ている間も、エネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足してしまいます。また寝ている間に下がった体温がなかなか上がり、ポッとした感じが続いて、体がすっきりとしません。元気に一日過ごすためにも毎日朝ごはんを食べて、体を目覚めさせてから登校しましょう。

## 《月見だんご》

今年9月10日（土）が十五夜です。お月見団子は家庭でも簡単に作れます。きなこやみたらしのほかにも、あんこ、ずんだあん、黒蜜などお好みの味で食べてください。

材料（小さめ30個分）

- ・上新粉 80g
- ・白玉粉 200g
- ・水 230ml

【みたらしのたれ】

- ・さとう 70g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・水 100ml
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水（片栗粉用）大さじ2

- ①白玉粉に分量の水を少しずつ加えて混ぜ、上新粉も加えてよくこねる。（耳たぶぐらいの固さにして、ひとまとめにする）
- ②ひと口大にちぎって丸め鍋にたっぷりのお湯を沸かして、茹でる。
- ③団子が浮いてきて火が通ったら、冷水にとって冷ます。
- ④きなこはさとうと合わせ、味をみながら塩を加える。
- ⑤みたらしのたれは、鍋にさとう、しょうゆ、水を入れて火にかける。沸騰したら片栗粉を水で溶いて少しずつ加えとろみをつける。

