

9月 給食だより



令和5年9月1日（金）
東久留米市立神宝小学校
栄養士 所 真理
第 5 号

東久留米市では、地域の方が健康に生活を送れるように、様々な取組を行っています。
9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」と定め、「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。朝食は頭と体を目覚めさせる大切なエネルギー源になるため、朝食を食べることは一日の活動を充実させることに繋がります。



また、1日の野菜摂取目標は350g以上とされていますが、朝食を欠食したり朝食で野菜を食べなかったりすると、目標を達成するのが難しくなります。夕飯の残りのおかずや、冷凍した野菜なども活用しながら、毎日朝ごはん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。



具だくさんの汁物です。夕飯にたくさん作って、翌日の朝ごはんにもするのはいかがでしょうか。



🍷 給食レシピ 🍷

きんぴら汁

*9月15日（金）の献立より

<材料>（約10杯分）

- ・豚肩肉小間切れ…100g
- ・ごぼう……………1/2本
- ・にんじん……………1本
- ・じゃがいも………2個
- ・ながねぎ……………1本
- ・糸こんにゃく………1袋
- ・油揚げ……………2枚
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・塩……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ3
- ・だし汁……………6カップ

<作り方>

- ①ごぼうはささがき、にんじん、じゃがいも、ながねぎ、油揚げはせん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは5cm幅に切り、1分ほどゆでてあくを抜く。（食べやすければ他の切り方でもOK!）
- ②鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんの順に炒めたら、だし汁を加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、じゃがいも、油揚げを加えて煮る。
- ④具材が煮えたら調味料を加えて味を調整し、最後にながねぎを加えて仕上げる。



とうもろこしの皮むき

7月に、3年生のみなさんととうもろこしの皮(包葉)むきを行いました。はじめに、子供たちは、とうもろこしについてのクイズを通して、とうもろこしのおいしい時期やとうもろこしの花について学びました。

皮むきを始めると、「皮をむくとベリベリッてガムテープみたいな音がする」「ひげが多すぎ！先生、これ全部とるの！」「むいてもむいても皮が出てくるって玉ねぎみたい」と様々な声が上がりました。数の多いひげ取りが大変でしたが、子供たちは、食べる人のことを考え、1本ずつ丁寧にひげ取りをしました。

皮をむいてもらったとうもろこしは給食室でゆでて、給食に出しました。どの学年も、喜んでよく食べていましたが、特に3年生は「これ、すごく甘いよ」「今までで一番おいしいとうもろこしだ！」と盛り上がっていました。今後も旬の食材にふれる機会をつくっていきたいと思います。



皮むきが全て終わると「もっとやりたいよー！」という声も上がりました。



おいしいゆでとうもろこしの完成！



9/1 防災の日 📢 食の備えは万全ですか？ 🍵

9月1日は防災の日です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、感染症の流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント 📢

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、
備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



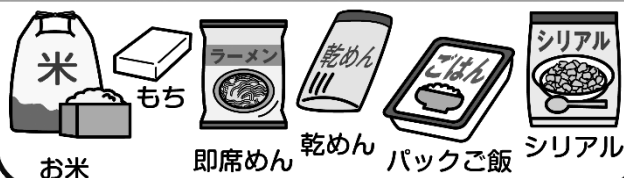
おすすめの備蓄食品 📢

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」