

# きゅうしょく 給食だより



足立区立洲江小学校  
校長 向山 敦子  
栄養士 伊藤由美子  
令和元年 9月2日

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？今日から学校がはじまりました。夏休みモードから気持ちを切り替えて、朝から元気に一日が始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう！

## た あさ しっかり食べよう！朝ごはん



### しっかり朝ごはん

のために…

あと**10分**早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

あなたは



毎朝

朝から元気さん



- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

VS

朝からへろ子さん



- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬき
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている

## ことし じゅうごや 今年の十五夜は9月13日です！

今年の十五夜は9月24日(月)です。十五夜は一年の中で最も空が澄み渡り月が明るく美しいとされていたため、江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみましょう。9月21(金)はお月様に見立てた“お月見団子”がです♪



## こんげつ やさい ひ きゅうしょく 今月の「野菜の日」の給食～なす～

今月は夏から秋にかけて旬をむかえる「なす」と相性のいい「トマト」を使ってトマトソーススパゲッティを提供します。なすの紫色は、太陽に当たるほど色が濃くなります。このなすの紫色には、「ナスニン」という成分が入っており、体がさびるのをふせぎ、肌のつやをよくしてくれます。



### なすとトマトソースのスパゲッティ

☆材料(4人分)

A	スパゲティ	360g
	油	大さじ5
	なす	2本
	油	大さじ1
	にんにく	ひとかけ
	たまねぎ	2個
B	豚ひき肉	300g
	にんじん	1/2本
	トマト缶	1缶
	トマトケチャップ	大さじ5
	粉チーズ	小さじ2
	塩	適量
	こしょう	適量

☆作り方

- ① にんにく・たまねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ② Aのなすはいちょう切りにし、多めの油で炒めておく。(揚げてよい)
- ③ 油でにんにく・たまねぎをよく炒め、ぶたにく・にんじんも加え炒める。
- ④ Bを入れて煮込む。
- ⑤ なす、粉チーズを加え、塩こしょうで味を調べて仕上げる。
- ⑥ スパゲティを塩ゆでし、水気をきる。
- ⑦ ⑥をスパゲティにかけて完成。



“なすとトマトソースのパスタ”は9月10日(月)の給食に登場します♪

☆洲江小では毎日の給食情報をブログに載せています。“洲江小日記”で検索してみてください♪