

給食だより



足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

夏休みが過ぎて、学校が始まりました。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ご飯を食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



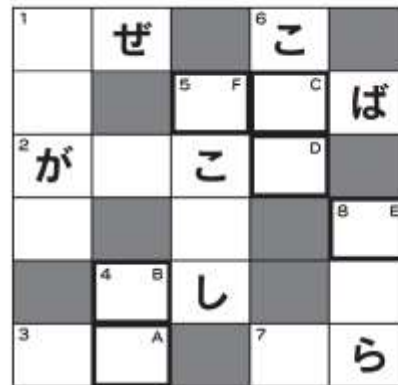
早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと動き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



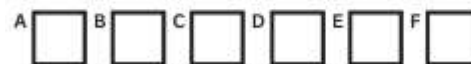
タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人、特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？



～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、9月20日の野菜の日メニューより「なすのミートグラタン」を紹介します！

材料：4人分

- ・なす 中3本 1cm輪切り
- ・揚げ油 適量
- ・マカロニ 80g
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 中1個 粗みじん
- ・にんじん 1/4本 粗みじん
- ・にんにく 小1かけ みじん切り
- ・油 小1強

調味料

- ・ケチャップ 大4
- ・トマトピューレ 大3
- ・ウスターソース 小2強
- ・赤ワイン 小1
- ・塩、こしょう 各少々
- ・ピザチーズ 50g
- ・乾燥パセリ 少々

作り方

- ①なすは、皮付きのまま切り、水にさらしてあく抜きをする。
- ②水気をきって素揚げする。（多めの油で炒めても良い）
- ③マカロニを茹でる。
- ④鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。
- ⑤玉ねぎ、にんじんと一緒に炒め、調味料を加えてミートソースを作る。
- ⑥なす、マカロニ、ミートソースを合わせて、グラタン皿に入れ、チーズ、パセリを乗せて、オーブンで軽く焦げ目がつく程度に焼く。

給食費について

給食費は足立成和信用金庫の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませんよう残高の確認等、ご協力をお願いいたします。
※9月の引き落とし日は、**9月6日(木)**となります。

体を冷やさないひと工夫！

夏場の食事でも、1品は温かい飲み物やスープ、みそ汁にするなど、体を冷やさずさない工夫が大切です。

保護者のみなさまへ

成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活を送ることは、とても大切です。特に、早起き・早寝をして朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるために重要です。子どものうちから、これらの習慣がつくように、家族で協力しましょう。