



9月給食だより

令和 7 年 9 月 1 日
足立区立東栗原小学校
校 長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

猛暑日が続いた夏、まだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、八百屋さんの店先にはもう秋の味覚が並んでいます。なすや梨など初秋の食べ物は夏の疲れをとるのにピッタリです。

冷たいものを食べることが多かった夏、これからどんどん大きくなる子どもたちの身体作りに欠かせないたんぱく質をしっかりと食べて、食生活をリセットしましょう。



身体は **食べ物** で 出来ている!!

おいしい食べ物が豊富に出回る秋、たくさん食べて健康で丈夫な身体を作りたいですね。その身体を構成しているのが「たんぱく質」です。たんぱく質はわずか20種類のアミノ酸が数十個～数百個以上結合したのから出来ており、肉、魚、卵、牛乳、大豆などに特に多く含まれ、米や野菜にも含まれています。それらが筋肉や臓器、酵素やホルモン、神経伝達物質などの素になるのです。

たんぱく質を構成するアミノ酸には、体内で合成されるものとされないものがあります。体内で合成されないアミノ酸は食事から摂らなくてはなりません。食事からしか摂れないアミノ酸をバランスよく摂るために、同じものばかり食べるのではなく、いろんな種類の肉や魚、米や野菜など、できるだけ多くの種類のものを食べるように心がけましょう。



たんぱく質は、摂り過ぎると脂肪と一緒に摂ってしまうので肥満に、不足すると筋肉や抵抗力が落ちたりします。一日三食バランスよくしっかり食べることを心がければ、必要量のたんぱく質の摂取につながります。

作ってみませんか

☆ ち ぐさ や 焼 き ☆

<材料> (4人分)

- ・たまご … 4個
- ・砂糖 … 小さじ 1/2
- ・塩 … 少々
- ・鶏ひき肉 … 50g
- ・たまねぎ … 1/4個
- ・にんじん … 20g
- ・乾燥ひじき … 小さじ 1
- ・油 … 大さじ 1/2
- ・砂糖 … 小さじ 2
- ・塩 … 小さじ 1/2
- ・しょうゆ … 小さじ 2
- ・(天板に塗る) 油適量



<作り方>

- ① たまねぎ、にんじんはみじんぎり、ひじきは戻す
- ② たまごをほぐして、砂糖、塩を加えて混ぜる(だしを入れてもよい)
- ③ フライパンに油を熱し、①と鶏ひき肉を炒め、調味料を加える
- ④ ②に③を入れて混ぜる
- ⑤ 油をぬった天板に流し入れ、180℃のオーブンで焼く(フライパンの場合、蓋をして両面焼く)

～レシピは家庭用にアレンジしています～

※具材、調味料は、お好みに合わせて調整してください。

7月に子どもたちが残さず食べたメニューが「千草焼き」です。肉やみじん切りの野菜、海藻やきのこなどが入った玉子焼きです。昔ながらのシンプルな料理ですが、子どもたちにとっても人気があります。



旬のやさしく秋なす>

なすの原産地はインドで、日本には古くから伝わり、奈良時代には栽培されていたようです。秋なすは夏に収穫されるものより実がやわらかく、甘味やうま味が豊富です。紫色の色素はナスニンというアントシアニン系のポリフェノールで、強い抗酸化作用があり、体を錆びつかせる活性酸素の働きを抑え、生活習慣病の予防や血管をきれいにする効果があるので、皮はむかずに調理したほうがいいでしょう。ナスニンは水に溶けやすいので、油を使った調理がおすすめです。

