



9月給食たより

令和 8 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。夏休み中、夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れていませんか？そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



あさ 朝の過ごし方を見直してみよう



① 早起きをする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を自覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がなくても、果物やスープ、ヨーグルトなど食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



他にも…

牛乳・乳製品



- 少量でもバランスよく食べることを心がけましょう。
- 野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。
- 何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。

作ってみませんか

<材料> (4人分)

- ・こまつな … 1/2 束
- ・もやし … 1/3 袋
- ・にんじん … 1/4 本
- ・乾燥ひじき … 小さじ 1
- ・冷凍コーン … 大さじ 1

A

- ・いりごま … 大さじ 1
- ・すりごま … 大さじ 1
- ・砂糖 … 大さじ 1
- ・塩 … 小さじ 1/2
- ・しょうゆ … 大さじ 2

☆ 五色ごま和え ☆

<作り方>

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. ひじきは戻す。
3. 1と2を茹でて、水をよく切る。
4. A を混ぜ合わせて3に和える。

～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。

ごまの風味と甘めの味付けが、子どもたちに人気のごま和えです。今回は食材を5つ使いましたが、食材をシンプルにするとさらによく食べます。



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。

