

# 給食だより 9月

令和5年9月1日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子

少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。  
長い夏休みを経て、学校生活へと生活も大きく変わります。  
体も心もどちらも一緒に学校モードへ！スムーズな切り替えがこの時期に体調を崩さないためのポイントです。秘訣は「早起き」と「朝ごはん」で生活にリズムをつけること。生活リズムの安定は身体だけでなく心の安定にもつながっています。

## 早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間におきるようにしましょう。

### 早寝




寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

### 朝ごはん




朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

### 体内時計をととのえるためには



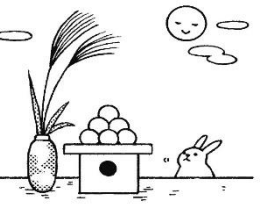
人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



### 9月29日(金) 十五夜

つきみきゅうしょくの日


1年で最も月が美しく見えます。この日には、月見だんごなどを供えて月の美しさを楽しみます。また、この頃に収穫期を迎える里芋を供えていたことから「芋名月」と呼ばれることもあります。



### 9月22日(金) 野菜の日


かぼちゃ

かぼちゃの栄養価は高く、免疫力を高めるビタミンA、C、E、食物繊維を多く含む野菜の仲間です。糖質も多く含むためスイーツに使われることも多く、いろんな食べ方で愛されています。種も、乾燥させれば食べられますね！



### 9月15日(金) 栃木メニューの日

6年生のみなさんが自然教室で訪れる日光は栃木県にあります。栃木県にはどんな食べ物があるでしょう？いちご、すいとん、ぎょうざ、かんぴょう、梨…この日は栃木のさまざまな食べ物を取り入れています。



### 関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもその時の備えを見直してみましよう。



### 保護者のみなさまへ

9月は遠足や自然教室等さまざまな行事があります。健康で、元気に毎日が過ごせるよう、生活リズムを整え、なるべく早く学校モードへ切り替えてください。また、給食は4日(月)から始まります。ランチョンマットや、給食当番用のマスク等ご用意をお願いします。





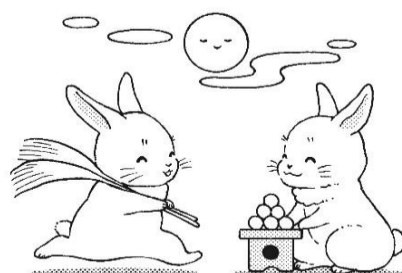
# 9月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
4	月	牛乳	【給食開始】 ビビンバ、わかめスープ	牛乳、豚肉、たまご、みそ、わかめ、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、三温糖、油、ごま油、ごま	にんにく、もやし、こまつな、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	給食が始まります！ランチョンマットや白衣、マスクなどの持ち物を確認しましょう。
5	火	牛乳	きな粉揚げパン、チキンピーズ、フレンチサラダ	牛乳、きな粉、大豆、いんげんまめ、鶏肉、ベーコン	コッパン、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	まだまだ暑い日が続いています。体調をととのえていきましょう。
6	水	牛乳	キムチチャーハン、いかと野菜のナムル、巨峰	牛乳、豚肉、たまご、いか	米、ごま油、白いりごま、油、砂糖	はくさいキムチ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、巨峰	巨峰は日本原産のぶどう品種の一つです。
7	木	牛乳	ジャーチャー麺、スパイシーポテトピーズ、切干大根のサラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、大豆、ツナ	蒸し中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぷん、ごま、じゃがいも	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが、長ねぎ、切干大根、きゅうり	朝ごはん、給食、夕飯、一日三回食べられていますか？
8	金	牛乳	【重陽(菊)の節句メニュー】 ごはん、さばのみそ煮、菊花あえ、豆乳汁	牛乳、さば、みそ、わかめ、油あげ、豆腐、豆乳	米、三温糖、ごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、菊花、長ねぎ	明日9日は重陽の節句。菊の節句とも呼ばれています。
11	月	牛乳	ごはん、焼きししゃも、ひじきの煮物、親子煮	牛乳、ししゃも、ひじき、油あげ、大豆、鶏肉、たまご	米、油、砂糖、じゃがいも、でんぷん	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、こまつな	骨まで食べられるししゃも!!よく噛んで食べよう!
12	火	牛乳	ツナコーントースト、クリームシチュー、シュリンプサラダ	牛乳、ツナ、チーズ、鶏肉、ベーコン、生クリーム、えび、白いんげんピューレ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、バター、小麦粉、砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり	シュリンプとはえびのことを意味しています。
13	水	牛乳	ハヤシライス、ごまツナサラダ	牛乳、豚肉、ツナ	米、油、砂糖、小麦粉、油、ごま油、黒ごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな	早く食べてしまいがちなハヤシライスもよく噛んで食べよう。
14	木	牛乳	わかめごはん、がんもどきと野菜の煮物、野菜とツナのごま酢あえ	牛乳、鶏肉、炊きこみわかめ、京がんもどき、ツナ	米、砂糖、じゃがいも、でんぷん、ごま	こんにゃく、にんじん、たけのこ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、もやし	がんもどきは、豆腐と野菜やひじきなどの具を混ぜ、油で揚げた物です。
15	金	牛乳	【栃木メニューの白】 ごはん、かんぴょう入り揚げぎょうざ、おかかあえ、すいとん、梨	牛乳、たまご、鶏肉、油あげ、削り節、豚肉、豚レバー、糸けずり節	米、小麦粉、さといも、油、でんぷん、ごま油、ぎょうざの皮、三温糖	こまつな、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、かんぴょう、キャベツ、しょうが、にんにく、もやし、梨	栃木の郷土料理や特産物をたっぷり集めたメニューです☆
19	火	牛乳	ごはん、のりの昆布茶ふりかけ、じゃこ豆おひたし、かきたま汁	牛乳、のり、大豆、かえり煮干し、豆腐、たまご	米、ごま油、ごま、でんぷん、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	じゃこ豆の豆は大豆です。畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富。
20	水	牛乳	シーフードピラフ、ポトフ、フルーツパンチ	牛乳、いか、えび、鶏肉、豚肉、ベーコン	米、オリーブ油、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、キャベツ、セロリー、大根、みかん缶、パイン缶、桃缶、レモン汁	食べることに集中して静かに食べましょう。
21	木	牛乳	パンパン、鮭の香草焼き、ジャーマンポテトABCスープ	牛乳、サケ、ベーコン	パンパン、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ、にんじん、セロリー	ABCスープにはアルファベットの他に数字も隠れています。
22	金	牛乳	【野菜の白】 けんちんうどん、ツナと野菜のごまだれあえ、かぼちゃのおやき	牛乳、豚肉、油あげ、ツナ、白いんげんピューレ、生クリーム	うどん、さといも、油、ごま油、三温糖、ごま、さつまいも、砂糖、バター	にんじん、大根、ごぼう、干し椎茸、こまつな、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、かぼちゃ、こんにゃく	お彼岸にちなみ「おはぎ」ならぬ「おやき」をかぼちゃで作ります。
25	月	牛乳	ごはん、鱈フライ、土佐あえ、じゃが芋のみそ汁	牛乳、あじ開き、粉かつお、カトわかめ、油あげ、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ	高知=土佐。高知の特産物、かつお節料理は土佐〇〇とよばれます。
26	火	牛乳	ミルクパン、チキンマカロニグラタン、千切り野菜のスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、生クリーム、チーズ	ミルクパン、マカロニ、油、じゃがいも、小麦粉、バター、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、パセリ、もやし、こまつな、キャベツ	千切りとは、材料を1-2mmの幅で細長く切る、切り方を表しています。
27	水	牛乳	鶏みそカツ丼、紅白なるとのすまし汁、パイン	牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、なると	米、小麦粉、パン粉、油、ごま油、三温糖、ごま	にんにく、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、パインアップル	ごはんは鶏カツとキャベツを乗せて丼にして食べます。
28	木	牛乳	ストロベリーフレンチトースト、じゃこ入りサラダ、いんげん豆のポタージュ	牛乳、たまご、ちりめん、いんげん豆、生クリーム、豆乳	食パン、バター、砂糖、いちごジャム、ごま、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、枝豆、しょうが	いちごジャムの入ったフレンチトーストです。
29	金	牛乳	【お月見給食】 吹き寄せごはん、いちょうば汁、お月見ごまだれ団子	牛乳、えび、鶏肉、豆腐、みそ	米、むぎ粟、油、白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん、黒ごま	ぶなしめじ、にんじん、グリーンピース、大根、長ねぎ、白菜	今日は十五夜です。お月見やいも料理等で収穫を祝います。

## 9月の給食目標

「決められた時間内で食べましょう」  
 ・よくかんで食べる。 ・食事に集中する。



今月の平均エネルギー 604kcal

今月の平均タンパク質 26.0g

\*一部献立を変更することがありますのでご了承願います。