食育だより　9月号

令和５年９月１日（金）
足立区立栗原小学校
校　長　　田中　泰徳
栄養士　　濵園　　愛

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の１日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる

１日３回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、１日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が長く続くと疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

野菜の日メニュー　ラタトゥイユミートグラタン

材料(4 人分)			
じゃがいも（いちょう）	中１個	ケチャップ	大さじ3.5
なす（半月）	大１本	トマトジュース	50ｃｃ
油	大さじ２	ウスターソース	小さじ1.5
にんにく（みじん）	ひとかけ	赤ワイン	小さじ１
豚ひき肉	80ｇ	砂糖	ひとつまみ
玉葱（半くし形）	大 1/2 個	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
ズッキーニ（半月）	1/3 本	ピザチーズ	80ｇ

A

作り方

①じゃがいもを耐熱容器に入れてラップをし、500wの電子レンジで４～5 分加熱する。
②厚手の鍋に油をひき、なすをさっと炒めて取り出す。
③同じ鍋ににんにくを加え、中火で炒める。香りがたったらひき肉を加え、玉ねぎ、ズッキーニの順に炒めていく。A を加えて味がなじんだら、①と②を加える。
④耐熱容器に③を入れ、ピザチーズを乗せて 220℃のオーブンで 10～15 分加熱し、完成！
★冷凍の揚げなすや、市販のミートソースを使うと、より簡単に作れますよ！

「出典　株式会社少年写真新聞社」

４年ぶりの給食試食会

７月１２日に、PTA 成人部主催の給食試食会が行われました。「減塩」・「鉄分と食物繊維の強化」・「家庭で不足しがちな食材や地場産物の使用」を意識し、焼きカレーパン・小松菜ポタージュ・お豆腐サラダという献立にしました。

当日は、まず本校の給食についてのご説明と事前にお寄せいただいたご質問にお答えし、それから給食を召し上がっていただきました。４ 年ぶりの試食会ということで、本校の給食を初めて召し上がる方がほとんどでしたが、給食の味にご満足いただけたようで、皆様から温かいお言葉をたくさんいただきました。

ご多用のなか、試食会にご参加いただいた皆様、試食会をご企画・ご準備してくださった PTA 成人部の皆様、ありがとうございました。

焼きカレーパン

無塩パンを使用しています。中のカレーミートソースには、鉄分強化のためにレバーが入っています。肉の 1/3 を豆に置き換えることで、ヘルシーなうえに食物繊維もしっかりとれます。

レシピは栗原小ホームページにて公開しています。

お豆腐サラダ

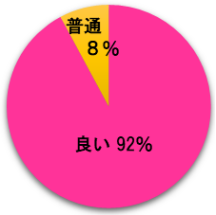
つるんとのど越しのよい豆腐やわかめが入った子供たちに人気のサラダです。本校では、サラダに使うわかめは歯ごたえを出すために冷凍の国産わかめを使用しています。

小松菜ポタージュ

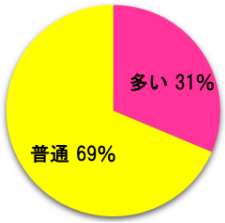
足立区伊興にある「江川農園」の採れたて新鮮な小松菜をたっぷりと使ったポタージュです。小松菜本来の甘みが堪能できます。

アンケート集計結果（抜粋）

給食の見た目はいかがでしたか？



給食の分量はいかがでしたか？



給食の味はいかがでしたか？

アンケートへのご協力、ありがとうございました。

- 給食の説明を伺って、給食はただの食事ではなく、栄養面や調理法の工夫や皆さんの思いが詰まった、子供たちのことを深く考えてくださったものなのだと感じました。毎日食べられる栗原っ子はとても幸せだと思いました。
- 子供たちから給食がおいしいとよく聞いていたのですが、今日の試食会で納得しました。
- バランスよくメニューを考え、子供たちが楽しく食べられるイベントもあり、うちの子が給食を楽しみにしている理由がわかりました。食材の値上げなど大変だと思いますが、これからも楽しくおいしい給食をよろしくお願いします。
- どのメニューも素材の味が感じられ、味は濃くないのにしっかりと満足感のあるおいしさでした。
- えびの背ワタがとられていないので、気になるからえびのメニューは少なめにしてもらうと子供が言っていました。えびクリームライス等おいしいメニューだと思うので残念です。改善されることを願います。

  ⇒えびは冷凍で、大きさも直径２センチ程度と小さく、時間的なことや衛生面からも、給食室で背ワタを取ることができません。納品業者には、ご意見をお伝えさせていただきました。
- 以前のように献立表を印刷してもらえるとありがたいです。

  ⇒原則 H&S での配信となりますが、印刷したものを給食室前に置いておきますので、必要なご家庭はお持ちください。