



食育だより NO.5

荒川区立汐入小学校
 校長 川上 晋
 給食主任 山田 敦子
 栄養士 武田 梓

9月の食育目標

朝ごはんをきちんと食べましょう

2学期が始まり1か月が過ぎました。9月は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけさせてください。今月は、朝ごはんのパワーについて学習しています。ご家庭でも朝ごはんのパワーをお子様と確認し、毎日きちんと食べて登校できるようにご協力をお願いします。

朝ごはんパワー

元気よく動き回るためのエネルギー

頭の働きを活発にする
脳のエネルギー

じょうぶな骨や筋肉をつくり、動かす

体温を上げて、脳や体を目覚めさせるスイッチ

運動パワー

朝のうんち習慣のお手伝い

脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切です。朝食を「ほとんど食べない」「食べないことがある」という小学生の割合は減ってきてはいますが、まだ多くいるようです。朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝ねぼうが影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。朝食が用意されていないのは、「用意しても食べないから」というのが大きな理由のようです。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

朝食の準備のスピードアップのポイント

Point 1 下ごしらえで手間いらず
前日に切ったり、ゆでたりしておいて、また、冷凍食品を利用して簡単調理

Point 2 調理しなくてもいいものを用意

Point 3 パターンを決めて悩まない

給食室より



♪食器について

給食では佐賀県有田町で作られた有田焼の強化磁器食器を使っています。白地に青色の模様が入った素敵なお皿です。強化磁器と言っても、落とせば割れてしまいます。食器を丁寧に扱うように、指導しています。

今月の旬

ぶどう



世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があります。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。主な産地は、山梨県、長野県、山形県、岡山県などです。脳の主なエネルギー源であるブドウ糖を多く含むので、疲れたときや勉強に集中したいときにおすすめの果物です。

給食では、9月に2回「ピオーネ」が出る予定です。

♪給食レシピ

小松菜ビビンバ ~9月10日(金) 給食より~

〈4・5人分〉

米	2合
ごま油	適量
にんにく・生姜・豆板醤	少々
豚ひき肉	100g
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
もやし	200g (1袋)
小松菜	100g (2茎)
にんじん	20g (1/5本)
白ごま	適量
みそ	大さじ2
さとう	大さじ2
みりん	小さじ1
水	大さじ2

- ①ごはんを炊く。
- ②ごま油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうが、豆板醤を弱火で炒める。
- ③豚ひき肉を加えポロポロになるまで炒め、調味量を加えて水分がなくなるまで煮る。
- ④炊き上がったごはんに③を混ぜ合わせる。
- ⑤野菜はそれぞれ茹でて混ぜ合わせる。
- ⑥合わせみその材料を混ぜ合わせて火にかけて中濃ソースくらいの濃度まで煮詰める。(冷えると少しかたくなります。)
- ⑦肉そぼろごはんの上に野菜をのせ、みそダレをかける。
- ⑧よく混ぜあわせて食べます。



汐入小で人気の献立です。韓国語で「ビビン」が「まぜる」、「パプ」が「ご飯」を意味します。