

9月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和6年度 9月号
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。生活リズムを整えて、夏休み明けも元気に過ごしましょう。

☆9月の給食目標…規則正しい食生活をしよう☆

朝・昼・夜の3食を欠かさず食べることが大切です。



9月の給食目標は、「規則正しい食生活をしよう」です。夜更かしや朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。早寝・早起き・朝ご飯の食習慣を心掛けましょう。

☆バランスのよい食事で元気スイッチオン！☆

3食の食事で体の調子を整えるには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。朝食には、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を取り入れるのもおすすめです。

主食

主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む、ごはん、パン、めん類など。



主菜

主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む、肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず。



副菜

主に体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多く含む、野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず。



果物



牛乳・乳製品



★朝ご飯は、眠っている間に下がった体温を上げ、1日を元気に過ごすための大切な食事です。食べる習慣を身に付けましょう。

☆お月見をしよう！～十五夜・十三夜について～☆

お月見は、お団子や里芋、豆や栗を供えてススキを飾り、秋の実りに感謝し、月の美しさを楽しむ行事です。

お月見には、十五夜と十三夜の2回あります。十五夜は芋の収穫を祝う「芋名月」、十三夜は栗や豆の収穫を祝う「栗名月」「豆名月」とされています。

今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。きれいな月が見られるとよいですね。



☆給食レシピ～ヨーグルトフレンチトースト～☆

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分 単位	調理方法等
食パン	1枚	4枚	①バターは湯煎で溶かす。
プレーンヨーグルト	14.0g	56.0g	②ヨーグルト、卵、バター、上白糖、はちみつをよく混ぜる。
鶏卵	14.0g	56.0g	③食パンに②の液をしみ込ませて、オープンで焼く。
バター	1.1g	4.4g	☆ご家庭で作る際には、油やバターをしいたフライパンで焼いても作ることができます。
上白糖	2.2g	8.8g	
はちみつ	2.2g	8.8g	

※「1人分量」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。

☆9月の献立について☆

9日 重陽の節句献立(菊花和え)

重陽の節句は五節句のうちの一つです。重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、菊料理を食べて邪気を払い、長寿を願う習慣があります。

12日 開校記念日献立(伊予の鯛めし)

9月13日は第四峡田小学校の開校記念日です。給食では、「めでたい」行事の際によく食べられる「鯛めし」をいただきます。鯛は愛媛県愛南町の真鯛を使用します。

17日 十五夜献立(お月見団子)

十五夜にちなんで、「お月見団子」を手作りします。かぼちゃのペーストを練りこんで、中秋の名月に見立てた団子を作ります。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきましょう。

30日 埼玉県の郷土料理(ゼリーフライ)

ゼリーフライはじゃがいも、ねぎ、おからなどをよく混ぜ、素揚げにした埼玉県の郷土料理です。小判の形をしていることから、「銭(ぜに)フライ」と呼ばれ、それが「ゼリーフライ」という言葉に変わっていったといわれています。