

9月 給食だより



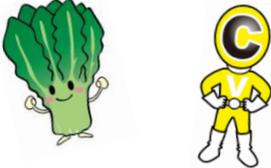
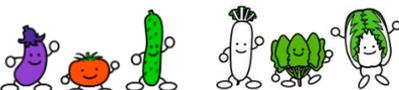
荒川区立第四峡田小学校
令和7年9月1日
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

夏休みが明けましたが、まだ暑い日が続きそうです。子供たちの生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごせるようにお願いします。

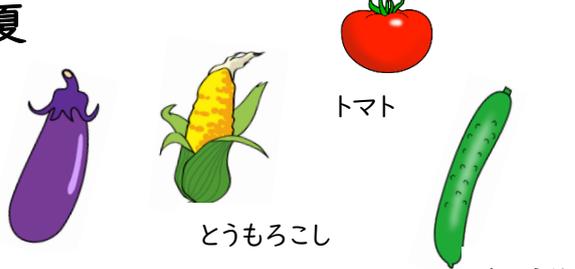
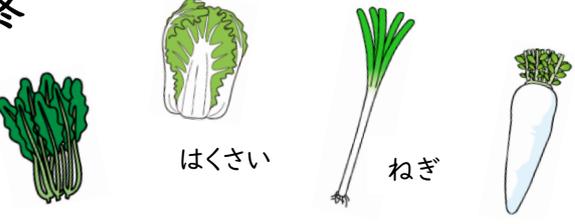
☆旬の野菜を食べましょう!☆

お店には、一年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。

〈旬の野菜のよいところ〉

<p>おいしく栄養価が高い</p>  <p>冬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏に獲れるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。</p>	<p>体に良い効果がある</p>  <p>夏野菜は体を冷やし、疲労回復などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷えや風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。</p>	<p>価格が安く、環境に優しい</p>  <p>気候に合わせて栽培される旬の食べ物は、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくすみ、たくさん収穫できるため、価格が安くなることが多いです。</p>
---	---	---

〈四季の旬の野菜〉

<p>春</p>  <p>アスパラ たけのこ にはら そらまめ</p>	<p>夏</p>  <p>なす とうもろこし トマト きゅうり</p>
<p>秋</p>  <p>にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ</p>	<p>冬</p>  <p>ほうれんそう はくさい ねぎ だいこん</p>

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

☆9月の目標…規則正しい食生活をしよう☆

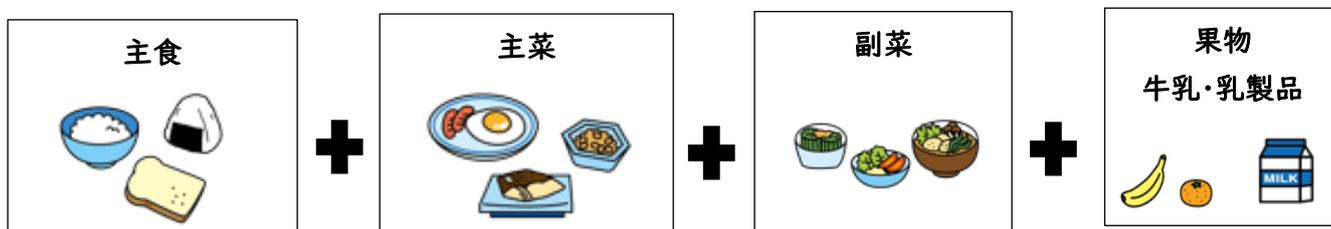
朝・昼・夜の3食を欠かさず
食べることが大切です。



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。

〈栄養のバランスを整えましょう〉

3食の食事では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。



☆給食レシピ～ヤンニョムチキン☆

材料(10個分)				調理方法等
鶏もも肉切り身	50g×10枚	にんにく	1g	①鶏肉はAで下味をつける。 ②片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。 ③Bを合わせて加熱し、ヤンニョムソースを作る。ソースに白ごまを加える。 ④揚げた鶏肉を③にからめる。
しょうが汁	5g	トマトケチャップ	50g	
塩	2g	上白糖	20g	
こしょう	0.2g	しょうゆ	10g	
		酒	8g	
片栗粉	適量	本みりん	10g	
揚げ油	適量	白みそ	12g	
		コチュジャン	8g	
		酢	3g	
		水	12g	
		白ごま(いり)	5g	※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量は調節してください。

☆9月の献立について☆

12日(金)四峡小100周年お祝い献立

9月13日は第四峡田小学校の開校記念日です。給食では、100周年キャラクターの「よんかめ」に型取った人参をのせた、「よんかめピラフ」を作ります。しっかり食べて、四峡小の100周年をお祝いしましょう。

22日(月)世界の料理～韓国料理

ヤンニョムは薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国の合わせ調味料です。給食のヤンニョムソースは、みんなが食べやすいように作ったオリジナルのソースです。