

9月号 きゅうしょくだより

令和8年度
新座市立新堀小学校



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じたりする人が多くなります。このような時は生活リズムが乱れていないか見直すチャンスです。早寝、早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

♪朝ごはんを食べよう♪



🧠 脳の目覚ましスイッチ オン◎

ごはんやパンに含まれる炭水化物には、脳のエネルギーとなるぶどう糖の値を上昇させるので、脳の活動力がアップします。人間が1回の食事で体内に蓄えられるぶどう糖の量は約12時間分です。朝ごはんを抜いてしまうと、午前中に頭が働かなくなってしまいます。

💪 体の目覚ましスイッチ オン◎

朝食に野菜や果物をとることで、体の調子を整えます。ビタミンやミネラル不足では、体内での代謝が悪くなり、体調が崩れやすくなります。

🏃 運動の目覚ましスイッチ オン◎

朝食をたべることで、体温が上昇し、血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳も体もしっかり目覚め、活発に動くことができます。



～まごわ(は)やさしい～

日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてみてください。9月15日(火)に【まごわやさしいごはん】が出ます。

まめ 豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。	ごま (種実) ミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。	わかめ (海藻) カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。	やさしい ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養が豊富。旬のものを食べるといいですね。
さかな カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚や青魚も進んで食べましょう。	しいたけ (きのこ) 食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。	いも 炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。	

★2学期の給食は、9月3日(木)から始まります★



今月の行事こんだて



9月18日(金) アジア大会開催・愛知県の郷土献立
(みそカツ丼・八丁みそ汁・巨峰・牛乳)

アジア大会の開催にちなみ、給食では《アジアフェア》を実施します。初日は、開催地である愛知県の郷土料理を取り入れました。愛知県の食文化に親しみながら、これから始まる大会への興味を深めるきっかけとなれと思います。食を通して、スポーツだけでなく様々な国や地域の食文化に興味を持ちながら、世界への視野を広げる機会になればと願っています。

給食委員会でも、各国の食文化など放送で紹介思っています。楽しみにしていて下さい。

9月25日(金) お月見こんだて【芋名月】

(さといものたきこみご飯・お月見しゅうまい・こんぶづけ・きなこだんご・牛乳)

十五夜は、中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。今年の十五夜は9月25日(金)です。十五夜は別名『芋名月』とも呼ばれ、収穫した作物と一緒に、ススキやお団子などもお供えしてお月見をする風習がありました。

《豆知識》十三夜(じゅうさんや)・・・月がきれいな十五夜の約1か月後もお月見ができます。別名『豆名月』『栗名月』とも呼ばれています。十三夜は日本で始まった風習で、十五夜とともに十三夜もお月見するのが縁起良いとされています。

★給食レシピ★

あんにんポンチ

給食でおなじみの牛乳
寒天はアレンジも多く
でき、おすすめです♪

材料(4人分)

- ・水 120ml
- ・粉寒天 小さじ2と1/2
- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・牛乳 120ml
- ・ラム酒 小さじ1/2
- ・りんご缶 50g
- ・黄桃缶 50g
- ・パイナップル缶 50g

- ・砂糖 小さじ2と1/2
- ・水 120ml
- ・ワイン 小さじ2/3
- ・はちみつ 小さじ1/2

A

作り方

- ① 水と寒天を鍋に入れてよく溶かす。砂糖を加え、さらにひと煮立ちさせる。
- ② ①を常温に戻した牛乳とラム酒を加え、平らなケースに流し入れて固める。
- ③ ②が固まったらサイコロ状に切る。
- ④ 缶詰は汁を切る。
- ⑤ Aの調味料を合わせて煮立て、冷やす。
- ⑥ ③④⑤を混ぜ合わせる。

※缶詰の種類や量は、お好みによって変更してください