

8・9月 給食たより



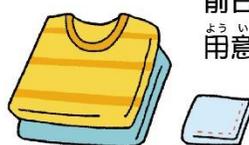
にいざしりついでしやうがっこう
新座市立池田小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ昼間は暑いですが、夜には虫の声も聞こえてきて、秋が近づいてきたなあ、と感じます。さて、夏休み中は規則正しく生活できたでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、早めに元のリズムに戻れるようにしましょう。2学期は池小まつりや運動会、持久走大会など、行事が盛りだくさんです。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気いっぱい、楽しく過ごしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」のポイント



あさ朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を自覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

●8・9月の献立紹介



☆8月31日 野菜の日献立☆

8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日です。夏休み中も、しっかり野菜を食べていたでしょうか。野菜には、ビタミンや無機質(カリウム・カルシウム・鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあります。

また、赤や黄色、緑などいろいろな色の野菜があるので、料理がカラフルになり、食欲もわいてきます。この日の献立は野菜をたくさん使ったカラフルなパスタ、だいコーンサラダ、にんじんケーキです。中学年で一人当たり165gの野菜を使います。



☆9月1日 防災の日献立☆

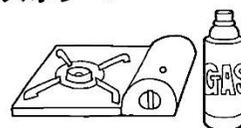
9月1日は防災の日です。この日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害についてお子様と

一緒に考えたり、備えたりしましょう。

この日の給食は、非常食として備えておきたい食材を使った献立です。アルファ化米を使ったチャーハン、乾物や保存しやすい野菜を使った春雨スープ、缶詰のみかんです。防災の日献立は令和2年度からメニューを変えながら実施しています。乾物は、普段から使えて非常時にも役立つので、ご家庭でもいろいろな料理を作ってみてください。

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



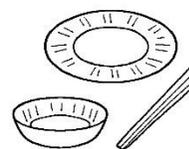
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



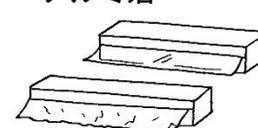
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

●給食レシピ(9月10日は中秋の名月。お月見の時に親子でいかがですか)

豆腐入り白玉だんご(黒ごま味) 4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
白玉粉	100g	
絹ごし豆腐	50g	つぶす
水	適量	
味付黒ねりごま	15g	大きじ1
砂糖	18g	大きじ2
しょうゆ	4g	小さじ2/3

〇作り方

- 1) 白玉粉と、つぶした絹ごし豆腐を混ぜる。
- 2) 耳たぶくらいのかたさになるように水を少しずつ加えて混ぜる。
- 3) 2cm程度のだんごに丸める。
- 4) 沸騰したお湯でゆでる。
- 5) 浮き上がってきたら冷水にとる。
- 6) 味付けの黒ごましょうゆを混ぜ、だんごにからめる。



このかきゅうしょくくろ9日の給食で黒みつきな粉味を作ります。このあじお好みの味でおいしく食べてください。