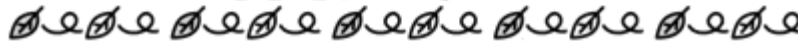




9月給食たより



令和元年9月2日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香

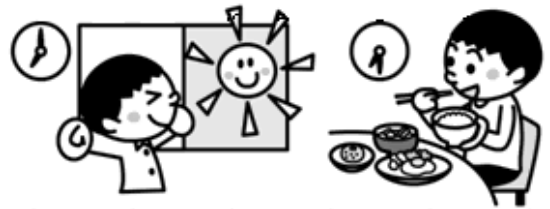


体内時計、乱れていませんか？

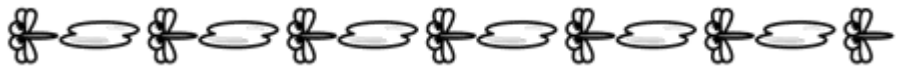


夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがち。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



9月の献立より



- 13日 お月見献立…13日は十五夜、旧暦の8月15日にあたる日です。この時期は1年のうちで特に月が美しいとされ、昔からお月見の行事が行われてきました。「芋名月」とも呼ばれています。ちょうど秋の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちをこめて旬の作物をお供えしお祝いする意味もあります。給食では、白玉粉と上新粉を混ぜ合わせた手作りの月見団子を作ります。
- 20日 ラグビーWC 応援献立1…日本vsロシア戦が開催されることにちなんで、ロシア料理のピロシキとボルシチを提供します。ピロシキはいちから給食室で手作りします。
- 24日 お彼岸献立…秋分の日をはさんだ前後7日間のことを「お彼岸」といい、御先祖様のお墓参りをし、おはぎを供える風習があります。春は牡丹の花にちなんで「ぼたもち」といい、秋は萩の花にちなんで「おはぎ」と言うそうです。今年も給食室であんこから手作りしたおはぎを作ります。
- 27日 ラグビーWC 応援献立2…日本vsアイルランド戦が開催されることにちなんで、アイルランド料理のベジブロスを提供します。ベジブロスとは野菜のスープです。野菜の皮なども使用してじっくり煮込んでだしをとるのが特徴の料理です。

じゃこの佃煮（4人分）

【材料】

- じゃこ・・・16g
- おかか・・・5.5g
- 塩昆布・・・8g
- 白いりごま・・・6g
- 酢・・・6g
- みりん・・・6g
- 砂糖・・・6g
- しょうゆ・・・2g

【作り方】

- ①じゃこ、塩昆布を炒る。
- ②調味料を加えて味を整え、仕上げにおかかと白ごまを入れて完成。



～フォークの導入～

給食内容の充実をはかるため、2学期から新しくフォークが使えるようになりました。

今後は料理に合わせて、はし・スプーン・フォークを使い分け、より良い給食を提供していきます。

