



給食たより

令和元年8月27日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛



体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わり、しばらくは暑い日が続くそう。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、寝つきや起きが難しくなったりします。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づついかせませんが、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。



健康づくりは食生活から！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進月間」および「食生活改善月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

食生活をチェック！

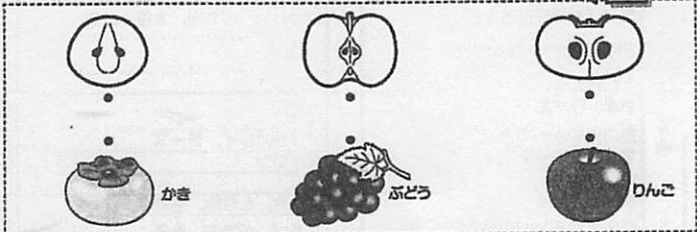
- ☐ 1日3食、規則正しく食べている
- ☐ 腹8分目を心がけている
- ☐ 毎食、野菜を食べている
- ☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている
- ☐ お菓子はとり過ぎないようにしている
- ☐ 1日1回は家族そろって食事をしている

秋の食べものシルエットクイズ

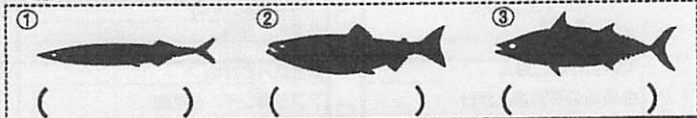
Q1 下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。



Q2 秋においしいだものを半分に切ったものです。どのだものか、線で結んでみましょう。



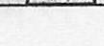
Q3 秋においしい魚、サンのシルエットはどれでしょう？ 3つの中からえらんで○でかこみましょう。魚の名前がわかる人はそれぞれ()に書きましょう。



クイズの答えは9月号に掲載します！お楽しみに～！

1月号「料理の基本」クイズのこたえ

- Q1=B(食べ物を洗うときは洗剤は使わない)
- Q2=B(小さじで山盛りではなく、ヘラなどを使って表面をすり切る)
- Q3=A(いちごの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)
- Q4=B(小豆などの煮物も同じ。枝豆はざるに上げてそのまま冷ます)
- Q5=A(安定した温度に置いて、片面ずつ焼く。食器と一緒に焼くと焦る可能性があるため、必ず裏面に焦ること)



こんだてカレンダー 8・9月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

日	火	水	木	金
9月 いしわらっこ	9月 いしわらっこ	8月 いしわらっこ	29日 きゅうにゅう ターメリックライス しろいカレー コーンサラダ れいとうみかん	30日 きゅうにゅう やさいそぼろごはん ジャンボやさいごうざ みだくさんみそしる
2日 きゅうにゅう むぎごはん さかなのかんこくやき もやしのナムル トックいりやさいスープ	3日 きゅうにゅう にくみそサラダうどん とりくんと コーンのあげに すいか	4日 きゅうにゅう チキンライス さかなのポテチやき マカロニスープ オレンジ	5日 きゅうにゅう ひじきごはん あつあつのかわりでんがく だいこんと みずなのサラダ みつめざりー	6日 きゅうにゅう ゴーヤジュシー チキアギー (つけあけ) もずくスープ おきなわパイン
9日 きゅうにゅう ざっくくわめごはん しろみさかなの やさいあんかけ やさいのきつあえ きよぼろ	10日 きゅうにゅう ごもくチャーハン きりぼしだいこんの パンパンジー ちゅうかスープ りんご	11日 きゅうにゅう ピザトースト やさいたっぷりポトフ フルーツサラダ	12日 きゅうにゅう ゆかりごはん やきししゃも けんちんじり とうふいり おつきみだんご	13日 きゅうにゅう スイートポテトトースト ビーンズシチュー ABCサラダ
16日 けいろう ひ 敬老の日	17日 きゅうにゅう かやくごはん こうやどうふのつつみあげ まごわやさしいサラダ あずきいりまっちゃん とうにゅうかん	18日 きゅうにゅう ポテトケーキ トマト レリッシュ ベジブロス レアチースタート	19日 きゅうにゅう うめじゃこごはん ひじきときりぼし だいこんのたまごやき とんじり れいとうりんご	20日 オレンジジュース ピロシキふうドッグ ボルシチ ヴィネグレット (ピーツイリ ポテトサラダ)
23日 しゅうりん 秋分の日	24日 きゅうにゅう ごはん さかなのタンドリーグリル キャベツとわかめの レモンじょうゆ はるさめスープ バナナ	25日 きゅうにゅう チンジャオロースーどん ワンタンスープ ナタデココいり ぶどうゼリー	26日 きゅうにゅう ごはん かいせんととうふの チリソースに パンサンスー なし	27日 きゅうにゅう チーズパン ポテトオムレツ ラトウイユ ABCカレースープ
30日 きゅうにゅう あんかけやきそば がけいも だんごスープ あんにとんぶ	9月の旬の食材は、なす、ピーマン、にんじん、里芋、しいたけ、山芋、ごま、ひじき、昆布、もも、なし、いちじく、ぶどうなどです。			

＜今月のこんだてより＞

8月30日(金) …「野菜の日」こんだて
給食では毎日、たくさんの野菜を取り入れています。が、8月31日の「野菜の日」に合わせて、さらにたくさんの野菜を使ったこんだてにしました。

9月7日(金) …「重陽(ちようよう)の節句」
9月9日は「重陽の節句」です。1月の「七草」、3月の「ひな祭り」、5月の「端午の節句」、7月の「七夕」と並び「五節句」の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。病気をしないで長生きできることを願って、季節の菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりして、行事のお祝いの風習が、平安時代からあります。給食では「菊の節句」に因んで、「野菜の菊和え」です。食用菊と海苔で野菜を和えます。石原小のみみなさんが元気に過ごせるように願いを込めて作ります。

9月12日(木) …お月見こんだて(9月13日は十五夜です)
研究授業のため、一日早くお月見こんだてです。一年で一番お月様がきれいに見える日で「中秋の名月」とも言います。お月見は中国から伝わり、日本ではお団子や里芋、栗、枝豆などのお供え物と一緒にススキを飾って、自然の恵みに感謝する行事で定着しました。給食の「お月見団子」は、白玉粉にお豆腐を練り込んで、手作りします。お豆腐を入れることで、冷めても固くなりなく、やわらかく仕上がります。

9月17日(火) …「敬老の日」こんだて
9月16日は敬老の日です。老人をうやまい長寿をまつ祝する日で、1966年に国民の祝日として制定されました。「まごわやさしい」サラダの「ま」は「豆」、「こ」は「ごま」、「わ」は「わかめ、海藻」、「や」は「野菜」、「さ」は「魚」、「し」は「しいたけ、きのこ」、「い」は「芋」を表し、体に良いとされる食材が詰まった健康サラダです。「小豆と抹茶の豆乳寄せ」の小豆は、その色から、邪気を払うという意味が込められていて、お祝いの席などで、よく使われる食材です。抹茶と豆乳を使った寒天に、小豆を入れて固めた特別デザートです。

9月18日(水)、20日(金) …世界の料理
今回、日本で開催されるラグビーワールドカップにちなんで給食です。9月20日は、調布の味の素スタジアムで日本v.sロシアの試合が行われます。18日の給食には、日本と同じグループ国のアイルランドの料理が登場します！

9月19日(木) …かみかみメニュー
毎月19日は「食育の日」で、かみかみメニューのEです。