

# 給食だより

令和6年9月2日(月)  
東久留米市立神宝小学校  
栄 養 士  
第 4 号

東久留米市では、地域の方が健康に生活を送れるように、様々な取組を行っています。9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」と定め、「朝食を食べる人が増える」ことを目標にしています。朝食は頭と体を目覚めさせる大切なエネルギー源になるため、朝食を食べることは一日の活動を充実させることに繋がります。

また、1日の野菜摂取目標は350g以上とされていますが、朝食を欠食したり朝食で野菜を食べなかったりすると、目標を達成するのが難しくなります。夕飯の残りのおかずや、冷凍した野菜なども活用しながら、毎日朝ごはんを食べてから登校できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## 給食レシピ **ホットロールサンド** \*9月26日(木)の献立より

<材料> (4個分)

・食パン(6枚切)…4枚 ・ハム…4枚 ・スライスチーズ…4枚

<作り方>

- ①食パンにハムとチーズを1枚ずつのせ、端から巻く。
- ②形がくずれないようにアルミホイルで押さえながら包み、トースターで4~5分焼く。

普段のトーストを、ぐるりと巻いて焼くだけでいつもと違った気分♪

## 給食レシピ **豆乳けんちん汁** \*9月20日(金)の献立より

<材料> (4個分)

・ごま油…小さじ1 ・ごぼう(ささがき)…40g ・にんじん(いちょう)…40g ・大根(いちょう)…40g  
・じゃがいも(厚いちょう)…100g ・生揚げ(さいの目切)…100g ・こんにゃく(色紙切)…100g  
・長ねぎ(小口切)…40g ・だし汁…400ml ・豆乳…100ml ・しょうゆ…大さじ1 ・酒…小さじ1  
・塩…少々

<作り方>

- ①ごぼうは水につけて、こんにゃくはゆでてあく抜きをする。
- ②ごま油でごぼう、にんじんを炒め、しんなりしたらだしを加え、他の具材も入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら火を弱め、豆乳と調味料を入れて味を調える。

具だくさんの汁物です。夕飯にたくさん作って、翌日の朝ごはんにするのもオススメです♪

9月1日は防災の日です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。夏から秋にかけては、特に台風が発生しやすい時期です。停電や断水を想定し、日ごろから家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

## 3年生 とうもろこしの皮むき

7月に、3年生のみなさんととうもろこしの皮(包葉)むきを行いました。初めに子供たちは、とうもろこしについてのクイズを通して、とうもろこしのおいしい時期や、とうもろこしの花がどのようなものかを学びました。

皮むきを始めると、「思ったより皮がたくさんある」「ひげが多すぎる！これ全部とるの？」「(皮むきの感触が)テープをはがしているみたい」と様々な声が上がりました。また、熱源があれば取り除く場所がなくてひげが多めに残っているとうもろこしを持ち帰る食品の怖がりも、その隣の鍋と一緒に用意しておき「まだあったかー！」とすぐさまもう一度ひげ取りをしていました。みんな一生懸命ひげ取りをしたので、ほとんどひげのない、食べやすくて見た目もきれいなとうもろこしの準備ができました。

皮をむいてもらったとうもろこしは給食室でゆでて、給食に出しました。どの学年も、喜んでよく食べていましたが、特に3年生は「甘くておいしい！」「苦手だけど今日は頑張って食べる」と盛り上がっていました。

