

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、く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。熱源があれば取り除くはずで、ひげが多めに残っているとうもろこしは、食卓の飾りになります。その願いを込めて、一緒に用意しておきました。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。

