



食育だより



町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

長い夏休みが明け、学校が始まりました。夏休みを過ごす中で、心身ともに成長した子供たち。1学期と比べて給食を食べる量がどれほど増えるのか、今から楽しみです。

9月といってもまだまだ気温が高く、今年も残暑が厳しくなりそうです。給食室では、1学期と変わらずに子供たちに安心・安全でおいしい給食を提供していけるよう、一丸で行ってまいりますので、引き続きご理解・ご協力お願い申し上げます。

さて、今月は夏休みで崩れがちな生活リズムをととのえる月です。ご家庭ごとに様々な環境があるかと思いますが、少しでも「早寝・早起き・朝ごはん」ができるように、ご家族で取り組んでいきましょう。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れされる原因になります。

早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



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、脳や体を目覚めさせます。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。

9月の給食ポイント

9月8日(火)【重陽の節句】

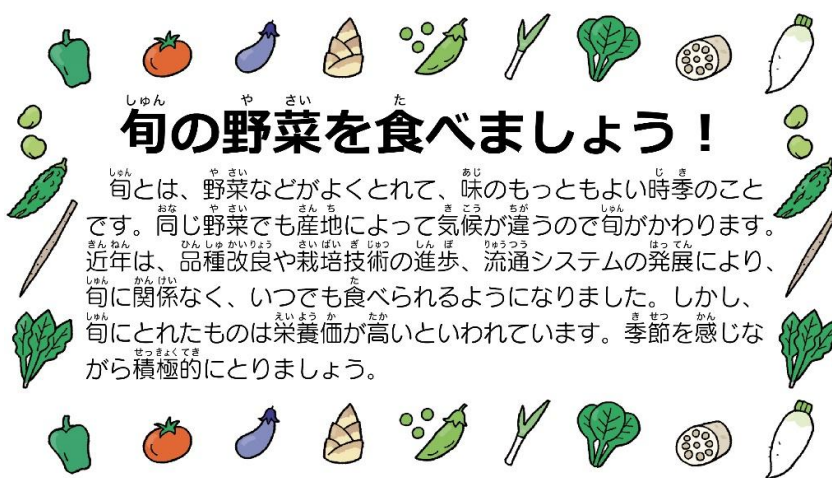
毎年、9月9日は「重陽の節句」です。

重陽の節句とは、日本の四季を彩る「五節句」の一つで、別名「菊の節句」ともいいます。

重陽の節句では、別名にもあるように「菊」を用いて不老長寿が願われます。

今回は、菊と同じく重陽の節句と関わりの深い食材である「栗」や「秋なす」を使用して「栗おこわ」と「秋なすのみそ汁」を作ります。ほかに、旬の食材がたくさん登場します。ぜひ、お楽しみに!

《メニュー》 牛乳 ◇五目栗おこわ ◇揚げれんこんのサラダ ◇秋なすのみそ汁 ◇くだもの 梨



旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違いますので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

9月17日(木)は
「秋の味覚を楽しもう!

メニュー」!!
今が旬の食材が登場する
ので、お楽しみに!



○ 9月より、給食で使用する食器が変更になります。

9月の給食から、町田市小学校の食器の入れ替えに伴い、本校の給食で使用する食器の材質が変更になりました。

【変更前】強化磁器食器 → 【変更後】PEN樹脂食器

以前の強化磁器食器に比べ、割れにくく軽量なため、低学年の児童にも扱いやすい食器となっています。

詳しくは、配布しております町田市教育委員会 保健給食課からのおたよりをご覧ください。

○ 【10月16日(金)・27日(火)開催】給食試食会 申込について

今年度も、給食試食会を開催します。

年に一度の開催となりますので、皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。

詳しくは、teturu配信しておりますお知らせをご確認ください。

◇10月16日(金)◇

【メニュー】牛乳、ごはん、銀鮭の味噌ダレ焼き、カリカリ玄米サラダ、せんべい汁

◇10月27日(火)◇

【メニュー】牛乳、キーマカレーライス、リエージュ風サラダ、キラキラフルーツゼリー

<グーグルフォーム回答締め切り> 9月28日(月)

