



給食だより

町田市立図師小学校
校長 若月 雅裕

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気に過ごすために 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、早起き・早寝・朝ごはんを心が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せる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



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1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に
備える

備蓄に便利な
アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！という事がなくなります。



【まち☆ベジってなあに？】

みなさん『まち☆ベジ』を知っていますか？

毎月の献立表にも

『まち☆ベジマーク』があるよ！



「まち☆ベジ」とは、私たちが住む町田市で農家さんが心を込めて育ててくれた新鮮なお野菜のことです。

9月10日(木)の給食には、野津田に畑のある杉本さんが育ててくれた紫色のじゃがいも「シャドーQueen」と、歯ごたえのある「れんこん」を使った野菜チップスが登場します！紫色の正体は体にうれしい栄養（ポリフェノール）で、パリッとした食感を楽しみながら地元の恵みを美味しくいただきます。



『まち☆ベジ』サイト

<カリッ！うまっ！豆っこごぼう>レシピ紹介

6月の「よく噛んで食べよう週間」で大好評だった「まめっこごぼう」のレシピをご紹介します。よく噛むことは、食材本来の味を感じられるだけでなく、消化を助けたり頭の働きや瞬発力を高めたりと良いこと尽くしです！カミカミ効果ばっちりの人気メニュー、ぜひご家庭でも試してみてくださいね。

【材料】（10人分）

- ・大豆・・・100g
- ・片栗粉・・・12g
- ・揚げ油・・・適量
- ・ごぼう・・・230g
- ・片栗粉・・・10g
- ・揚げ油・・・適量
- ・しょうゆ・・・18g
- ・三温糖・・・18g
- ・みりん・・・8g

【作り方】

- ① 水煮大豆の水分を切りかたくすりつぶして揚げる。
- ② ごぼうは斜め小口に切り、かたくすりつぶして揚げる。
- ③ 調味料を合わせて加熱し、たれを作っておく。
- ④ ①と②に、③のたれを合わせて和え、配缶する。

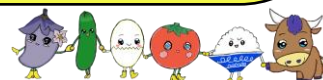
※揚げ温度 160～170度 10分程度揚げる。



揚げたごぼう&大豆
たれを合わせる。



<7月の給食で使った主な食材の産地について> 7/1～7/16



野菜	にんにく	青森	野菜	人参	町田、千葉、青森	野菜	赤ピーマン	静岡	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		黄ピーマン	静岡		鶏肉	宮崎、岩手、東北
	大根	青森、北海道		小松菜	茨城		ピーマン	北海道		みなみかこがます	ニュージーランド
	いんげん	北海道		レタス	長野					ししゃも	ノルウェー
	とまと	群馬		小ねぎ	福岡					豆あじ	京都
	トマト	町田、岩手、秋田		にら	茨城					いか	ペルー
	ねぎ	茨城		しめじ	長野					鮭	北海道
	きゅうり	群馬		ごぼう	宮崎	果物	小玉すいか	神奈川	卵	いりこ	長崎
	きゃべつ	群馬		パセリ	長野		冷凍みかん	愛媛		えび	ミャンマー
	玉ねぎ	町田、兵庫		白菜(半)	町田		オレンジ	愛媛		鶏卵	栃木
	えのき	長野		ズッキーニ	長野		レモン	広島			
	セロリ	長野		じゃがいも	町田、長崎、千葉		甘夏	熊本			
	かぼちゃ	町田、神奈川		なす	町田、群馬		ブルーベリー	愛媛			