

# 9月給食だより

和光市立新倉小学校  
校長 高 徹二  
栄養士 柘植 仁美

夏休みも終わり、学校生活にも慣れてきているところだと思います。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 9月給食目標「生活リズムを整えよう」

### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

#### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



## 家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



## 病気に負けない生活習慣を心がけよう



元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



### 7月の献立より

免疫力アップさせる「かぼちゃ」を使った献立を紹介します。  
～かぼちゃとじゃがいものチーズ焼き～



#### 材料 (4人分)

- オリーブ油 小さじ1
- ウインナー 4本
- 玉ねぎ 1個
- ホールコーン 40g
- かぼちゃ 1/6個
- じゃがいも 大1個
- 塩 少々
- 白こしょう 少々
- ピザ用チーズ 90g
- カップ 4個

#### 作り方

- ① 材料は次のように準備します。  
ウインナー (5mm幅に切る)、玉ねぎ (半分のスライス)、かぼちゃ (7タを取り、一口大に切り、蒸す)、じゃがいも (厚いように切り、蒸す)  
※じゃがいもとかぼちゃはラップをかけて、電子レンジ (600W5~6分ほど) でもやわらかくなります。
- ② オリーブ油を熱し、ウインナーと玉ねぎを炒めます。玉ねぎがやわらかくなったら、コーンと蒸したじゃがいもとかぼちゃを入れ、塩こしょうで調味します。
- ③ カップに②を入れ、ピザ用チーズを上からかけ、オーブン 190℃ 10~12分焼いて、出来上がりです。





# 食育体験

1年生では、給食のメニューである「とうもろこしの皮むき」、3年生では、「枝豆のさや取り」を行い、給食の手伝いをしてくださいました。農家さんが、朝から収穫し、届けてくれました。そして、育て方、皮むきやさやの取り方など話していただきました。最後に、給食室に届けました。受け取った調理員さんは、きれいに洗い、おいしく調理してくれました。甘くて、味が濃い「とうもろこし」と「枝豆」でした。和光市の農家さん、いつもおいしい野菜をありがとうございます。1年生と3年生は、おつかれさまでした。

## 1年生「とうもろこしの皮むき」



農家の服部さんより説明



ひげもきれいに取ります



給食室に届けます



給食室できれいに洗い、茹でます。  
そして、各学級に分けます。



食べている様子

## 3年生「枝豆のさや取り」



農家の深井さんより枝豆が届き、  
農協の原田さんより説明をして  
いただきました。



原田さんより根っこを上にして、さやを取  
ると取りやすいと教えてもらいました。



給食室に届けます



給食室できれいに洗い、茹でます。



食べている様子