

9月 給食だより

令和6年度 田鶴浜学校 給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食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。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



今月の給食目標 規則正しい食事をしよう

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りましょう。

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、朝食をとりましょう。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- おはぎ
- 草もち
- 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。



命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

見直そう！ 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない
手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



給食レシピ紹介

～金時草のマリネ～

(9月13日の給食より)

- 材料 (4人分)
- 金時草 60g
 - レモン果汁 小さじ1
 - キャベツ 100g
 - きゅうり 50g
 - カニカマ 40g
 - 酢 小さじ2
 - 薄口醤油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - サラダ油 小さじ1

- 金時草はたっぷり沸かしたお湯に加え、サッと1分程茹でる。
- ①茹であがったら、冷水に取り、1.5cm幅に切る。
- みずけしぼり、レモン果汁とからめる。
- キャベツは7mmの短冊切り、きゅうりは3mmの輪切りにし、カニカマは手でほぐす。
- Aをボウルに混ぜ合わせ、③と④を一緒に和える。

金時草は、葉の表が緑色、裏が赤紫色の加賀の伝統野菜です。独特の風味があり、茹でるとぬめりが出るのが特徴です。

