

にこにこランチ 9

がつ

平成28年9月1日
京都市立養正小学校
校長 杉森 徳行
栄養教諭 脇野 由友子



今月の目標

当番や係は速く上手にしよう

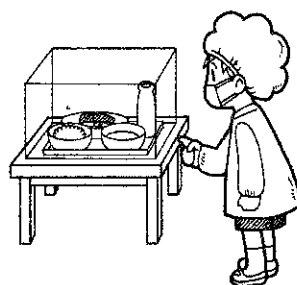
夏休みも終わり、給食がスタートしています。順番に給食当番もまわってきますね。

みなさんは、給食当番のとき、どんなことに気をつけて工夫をしていますか？

今月はどうすれば上手にできるか考えてみましょう。

① 展示食を見て量を覚えよう！

給食室前の展示食は中学年の量で盛り付けています。低学年のクラスはそれより少し少なく、高学年は少し多めに配食しましょう。



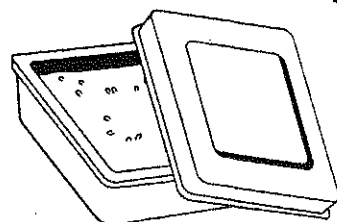
② 最後の人まで足りるようにしよう！

みそ汁やスープなどの汁物は、下に貝がしずんでいます。最初の人と最後の人が同じくらいの貝が入るように下からよくかき混ぜながら盛り付けましょう。



③ おかずやごはんは配りきろう！

クラスの全員分の給食を配ったあとに食缶を見ると、まだたくさんおかずやごはんが残っている光景をよく見かけます。その分おかわりをする量が増えて、人によって食べる量に違いが出てきます。給食当番の人は盛り付ける時に食缶には何も残さず、配りきるようにしましょう。



生活リズムをととのえよう！



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

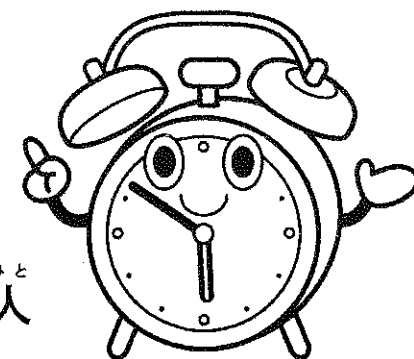
しっかり勉強して運動をするためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

しっかり朝ごはんのために・・・

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人



こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう。

たかが10分、されど10分。この10分の違いが、朝ごはん生活を変えることの第一歩になります。朝ごはんをゆっくり食べるためには、夜ふかしは禁物です。夜はおそくても9時30分には寝て、朝スッキリと目覚められるようにしましょう。

9月の献立より



【新献立】

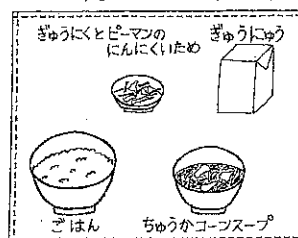
牛肉とピーマンのんにくいため

にんにくの香りをきかせて、暑い夏にも食べやすい味つけのいためものです。じゃがいもやピーマンのしゃきしゃきした歯ごたえが味わえます。

ピーマンは苦手な人も多い野菜ですが、ビタミンCがたくさんふくまれている、夏においしい食べ物です。

ごはん
牛乳
牛肉とピーマンのんにくいため
中華コーンスープ

8月31日（水）



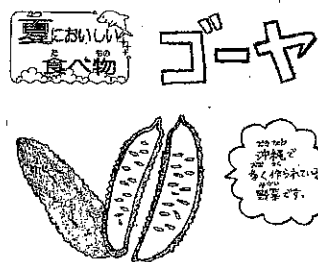
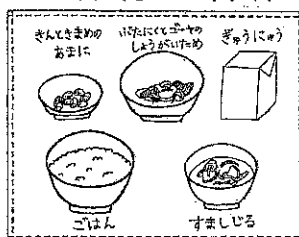
牛肉とピーマンのんにくいため

ごま油ににんにくをきかせて肉をいため、せん切りしたピーマンとゆでじゃがいもを加えました。暑い時期にごはんがすすむ味つけにしました。にんにくの香りがよく、夏に食べたいです。



ごはん
牛乳
豚肉とゴーヤのしょうがいため
金時豆の甘煮
すまし汁

9月13日（火）



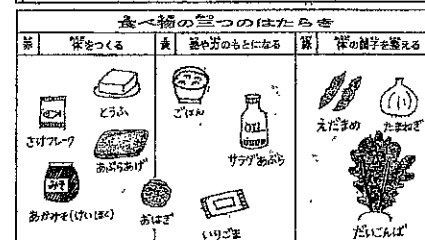
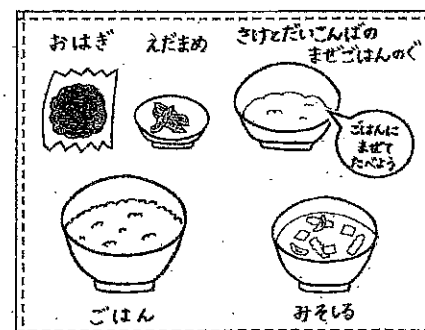
ゴーヤ（にがり）は、ビタミンCを多くふくんでいます。苦味のある野菜ですが、はだをじょうろにしたり、食塩を出したり、夏バテをふせぐはたらきがあります。

【献立紹介】

豚肉とゴーヤのしょうがいため
夏野菜のゴーヤを使ったいためものです。にがうりとよばれるほど苦味のある野菜ですが、肉や卵などのたんぱく質と一緒に調理すると、苦味がうまみに変わります。
暑さで疲れがたまった体に元気を取り戻すために、豚肉とゴーヤを組み合わせています。

和（なごみ）献立

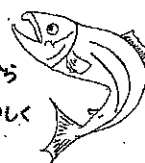
9月23日（金）



さけ

さけは、9月から11月ごろに旬です。

食べられる魚です。体を調子を整えるビタミンを多くふくみます。



おはぎ

日本では、昔から季節の行事に合わせて食べられてきた和がしがあります。おはぎは、秋の彼岸に食べられてきました。



○えだ豆

えだ豆は、大豆を未成熟なうちに収穫したものです。未成熟の大豆を食べるのは、長い間アジアの国だけのことでした。豆と野菜の両方の特徴をもっているえだ豆は、良質のたんぱく質をふくむだけでなく、野菜と同じようにビタミン類や食物せんいも多くふくんでいます。えだ豆のもつ、自然な甘味を味わって食べましょう。

○おはぎ

おはぎとは日本の代表的な和菓子のひとつで、昔から多くの家庭で作られてきた行事食です。もち米とうるち米を蒸したり炊いたりしたものをつぶして丸め、あんこをまぶしたものです。

9月23日（金）は牛乳がつきません。
お家からお茶を持てきましょう。