

食育 給食だより 第5号



令和8年9月1日
文京区立本郷小学校
校長 杉本 謙
栄養士 金子 直子

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。学校が始まり、生活リズムが休みの時とはかわります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、元気な体をつくりましょう。

夏休み明け、生活リズムを整えよう！

生活リズムを整えるためには、体の中にある体内時計を調整することが大切です。朝起きたら朝日を浴びて、朝食を食べてから登校しましょう。朝ごはんを食べないでいると、昼までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。しっかり朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを習慣付けましょう。



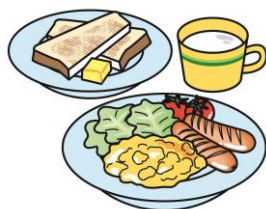
※栄養バランスの良い献立を心がけよう※

＜献立の立て方＞

- 1 主食を決める。
- 2 主食に合う、主菜・副菜を考える。



例★主食がごはんの場合 ★主食がパンの場合



《朝ごはんを手早く準備するコツ》

- ・平日の朝食は毎日同じでいいことにする。
- ・夕食の残りを利用する。
- ・主食とたんぱく質を決める。
- ・インスタント食品、冷凍食品を利用する。
(カップスープ、冷凍チャーハン等)
- ・余裕があれば果物をつける。

忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。むりなくバランスのよい朝ごはんを目指しましょう。家族で一緒に食事の準備・片付けを行うと、子供の自立にもなります。とにかく必ず朝ごはんを食べて学校に行くことが大切です。

行事食について

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

本校では、毎月、給食の献立に行事食を取り入れています。児童にとって、給食が日本の伝統行事や旬の食材を知るきっかけになればうれしいです。どんな行事食があるのか、献立表をチェックしてみましょう。

～9月の行事食の紹介～

★重陽の節句 (9月9日)

重陽の節句は、桃の節句や端午の節句などと並ぶ五節句の一つで、「菊の節句」「栗の節句」とも言われます。古くは、菊の花を浮かべたお酒を飲んで、健康や長寿を願う風習がありました。現代にも伝わる九州地方の祭事「くんち」のもとになっているとも言われています。給食では、9月9日(火)に「さつま芋ごはん」と、食用の菊の花をりんごゼリーに浮かべた「菊花羹^{きっかかん}」を手作りし、重陽の節句をお祝いします。

質問にお答えします。

6月18日に給食試食会がありました。事前にいただいていた質問に、紙面でお答えします。

質問 小学生の適切な食事時間はどのくらいでしょう。(一食当たりの所要時間、21時30分就寝とした場合の終了時間を教えてください)

答え 一食の食事時間は20分～30分とみてください。長すぎると気が散ります。21時30分就寝とすると、20時までに食事が終了すれば、21時30分の就寝時までには寝るために体が整います。

質問 野菜をどうやったら食べるようになりますか？工夫していますが食べません。

答え 工夫をする姿とおいしいと言いながら家族が食べる姿を見せ続けることが大切です。味覚は刷り込みです。必ず味覚は変わります。20年後をみすえて、出し続けましょう。

給食試食会質問より
冷めてもおいしいレシピを
おしえてください。

～ツナ缶を使って～

【ツナそぼろ】

●材料（4人分）

ツナ（油漬け）	（油をきる）	2缶
つゆのもと（3倍）		大さじ1
酒		少々
しょうが汁		少々

●作り方

- 鍋にツナとうどんのつゆ・酒を入れて火にかける。
 - いりつけるようにして汁気をとばし、しょうが汁をくわえる。
- ※鶏そぼろのような仕上がりになります。甘味がほしいければ、みりん・砂糖を加えてください。
サバ缶でもおいしくできます。

【きんぴらごぼう】

●材料（4人分）

サラダ油		適宜
ごぼう	千切り	1本
にんじん	千切り	1/2本
肉（鶏・豚・牛）	小間	100g
水		適宜
上白糖		大さじ1
濃い口しょうゆ		大さじ1・1/2
酒		適宜

●作り方

- 油で、ごぼう・にんじん・肉を炒める。
 - 水を加え 沸いてきたら砂糖・酒を入れて煮る。
 - 醤油を加えて味を調える。
- ※お肉の種類は何でも大丈夫です。
※刻んで、ごはんに混ぜるときんぴらご飯です。
卵焼きの中に入れてもおいしいですよ。

～キャベツを使って～

【コールスロー】

●材料（4人分）

キャベツ	千切り	1/2玉
塩		適量
マヨネーズ		大匙2
ヨーグルト（プレーン）		大匙1
胡椒		適宜

- キャベツに塩をして少しおく。水気をしぼる。
 - ①にマヨネーズ・ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ※そのままで、パンにはさんでも。

児童からのリクエストレシピ

レシピくださいと 声をかけられたので、ここでお知らせしています。

【アマトリチャーナ（トマトソース）】

7/15実施

●材料（4人分）

サラダ油		適量
にんにく	（みじん切り）	1かけ
しょうが	（みじん切り）	1かけ
鶏肉	ひき肉	50g
酒	鶏肉の下味	少々
ベーコン	短冊	10g
たまねぎ	スライス	120g
トマト水煮		160g
塩・胡椒		少々
コンソメ		1個
トマトケチャップ		50g
こいくちしょうゆ		小さじ1/2
砂糖		少々

●作り方

- 油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉・ベーコン・たまねぎを加えて炒める。
 - トマトの水煮を加え炒め、塩～砂糖で味をととのえる。
- ※水分が足りない時には 水を加えて様子を見る。
鶏肉の代わりにツナの缶詰でもおいしくできます。
パスタに合わせるだけでなく、パンに塗ってチーズを乗せて焼くとピザトーストになります。

【揚げパン】 7/13実施

●材料（4人分）

コッペパン		4個
揚げ油		適量
上白糖		大匙3
グラニュー糖		大匙3
シナモン		お好み

作り方

- パンを油でカリッと揚げる。
 - 砂糖からシナモンを合わせておく。
 - 上げたパンを②にからめる。
- ※油はフライパンで2cm程度の深さがあれば揚げるができます。全体にカリッとするまで揚げることに、油をきちんと切ることがコツです。