



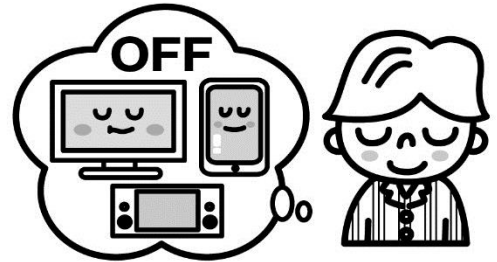
平成 29 年 9 月 1 日
 文京区立 汐見 小学校
 校長 永井 昌美
 栄養士 杉木 夏苗

9 がつ きゅうしゅくだより

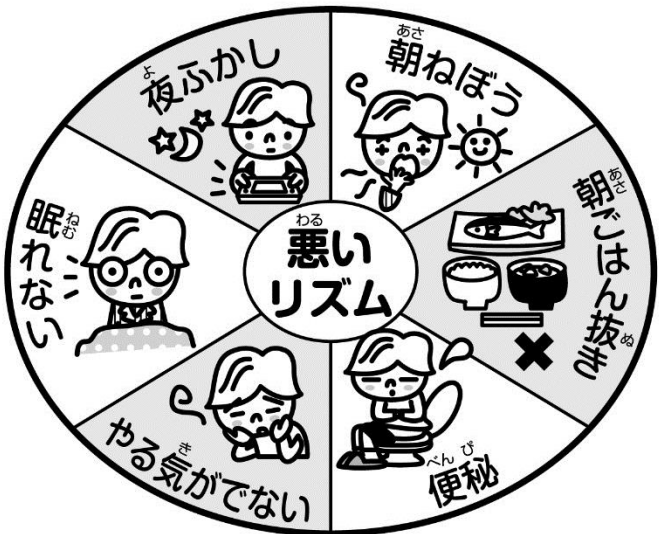
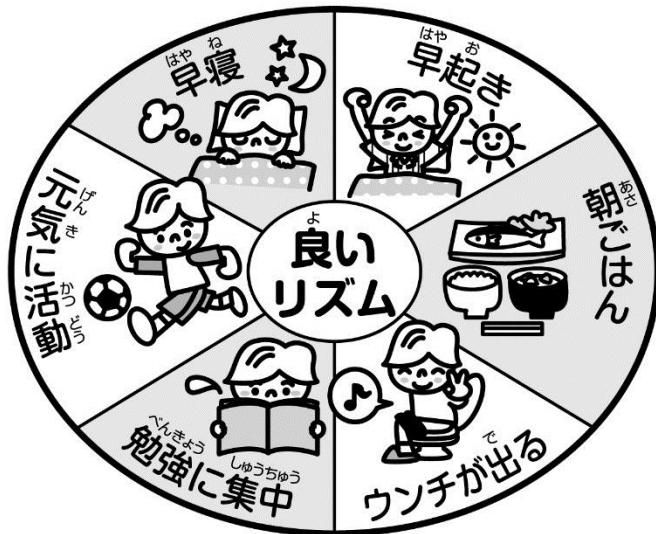
長い夏休みが終わり、2 学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごすことができましたか？
 まだまだ暑い日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを忘れずに、2 学期も元気に
 過ごしましょう。

生活リズムを整えましょう

休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりする人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用を控えて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



旬です！サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9 月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下してきます。そのため、これからの時期は日本近海で脂ののったおいしいサンマが水揚げされます。

サンマには脳の働きをよくする「DHA」がたくさん含まれます。給食にも、9 月 27 日に「サンマのしょうがに」を出します。おいしい旬のサンマをよく味わって食べましょう。



おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある



- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない



平成29年9月1日
 文京区立汐見小学校
 校長 永井 昌美
 栄養士 杉木 夏苗

9月 給食だより (保護者の皆様へ)

夏休みが終わり、学期が始まりました。まだまだ暑さが続き、体調管理の難しい気候が続きます。2学期も、給食では引き続き旬の食材を多く取り入れ、栄養のバランスのとれた献立を提供してまいります。今学期も、よろしくお願いいたします。



食の備えは万全ですか？



地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日を機会に、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいはいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

<p>水1ℓ</p>	<p>魚</p> <p>肉・魚・大豆などの缶詰 1缶</p>	<p>野菜の缶詰 1缶</p>	<p>野菜ジュース 200cc</p>	<p>乾パン、パンの缶詰 1缶</p>	<p>ごはん</p> <p>ご飯 (缶詰、レトルト、アルファ米) 1~2食分</p>	<p>切りもち (水戻しできるものが便利) 2個</p> <p>もち</p>	<p>好きなお菓子</p>
<p>熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。</p>				<p>おはし・スプーン・フォーク</p> <p>ウェットティッシュ</p> <p>紙皿・紙コップ</p> <p>はさみ</p> <p>マッチやライター</p> <p>缶切り</p>			

給食レシピ紹介◆7月3日のてづくりカステラ◆

- 【材料】(10個分)
 薄力粉 150グラム
 ベーキングパウダー 10グラム
 たまご 3個
 牛乳 70グラム
 はちみつ 30グラム
 サラダ油 45グラム
 有塩バター 20グラム
 白ざら糖 60グラム

- 【作り方】
 ① 薄力粉、ベーキングパウダーあわせてふるう。
 ② たまご、牛乳、はちみつを混ぜる。
 ③ ①と②を混ぜ、サラダ油、溶かしバター、白ざら糖を混ぜる。(白ざら糖は溶けなくてよい)
 ④ 鉄板にクッキングシートを敷いて、生地を流し、180℃に予熱したオーブンで15分くらい焼く。粗熱が取れたら、10等分して、完成。

★鉄板がない場合は、マフィンカップ等に小分けに入れ、焼いても結構です。

鉄板 (小さめ20cm×30cmくらい)
 クッキングシート

1個 172kcal