

# 給食だより9月

中野区立江古田小学校

令和3年 9月3日

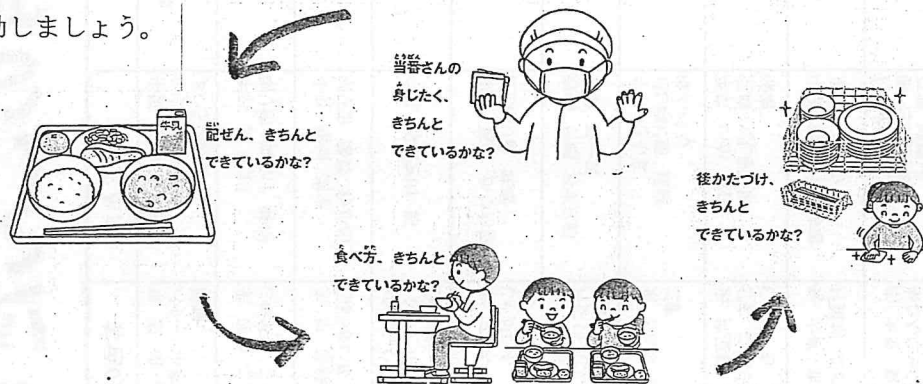
校長 岡本 賢二

栄養士 小嶋 彩奈

夏休みが明け、学校生活が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。「水分補給」や「バランスの良い食事」、「早寝早起き」等を心掛け、しっかり体調管理をしましょう。

## 給食目標「給食時間を守って食事をしよう」

給食時間は配膳から片付けまで40分間です。クラスで協力し合い、時計を見て行動しましょう。



作ってみませんか

### 四川味噌豆腐

9月の給食に登場するおかず

「四川味噌豆腐」の作り方です。

ぜひ御家庭でもお試しください。

#### 材料 1人分

油	…0.5g
しょうが	…0.5g
にんにく	…0.3g
ねぎ	…30g
トウバンジャン	…0.3g
ぶたひき肉	…20g
酒	…0.5g

にんじん	…15g
干し椎茸	…1g
たけのこ	…20g
ザーサイ	…5g
水	…30g
赤みそ	…3g
さとう	…0.1g
しょうゆ	…7g
酒	…0.5g
木綿豆腐	…100g
にら	…8g
でん粉	…1.5g
水	…3g
ごま油	…0.3g

#### 作り方

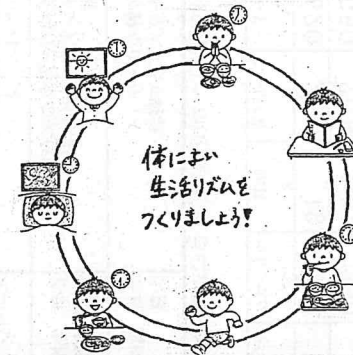
- ① にんにく・しょうが・ねぎをみじん切りにする。
- ② 干し椎茸を水で戻し千切り、にんじん・たけのこはいちょう切り、ザーサイは塩抜きして食べやすい大きさに切る。
- ③ 油でにんにく・しょうが・ねぎ・トウバンジャンを入れ豚ひき肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、人参・筍・椎茸・ザーサイを加えて炒め、水を入れて煮立てる。  
アクがでたらすくい取る。
- ⑤ 味噌・調味料・豆腐・にらを加えて煮合わせ、味を整える。
- ⑥ 最後に水溶きでん粉を回し入れ、仕上げにごま油を散らす。

## 食育目標「バランスの良い食事を知ろう」

☆一日の生活リズムを整えましょう！

元気で丈夫な体をつくるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。不規則な生活を続け生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因になるといわれています。

生活リズムの乱れは  
心身ともに  
不健康に…

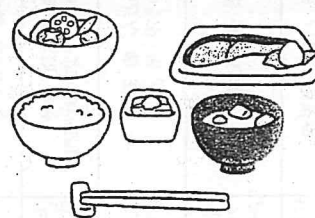


☆栄養バランスのよい食事をとろう

「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を心掛けましょう。

### 副菜

野菜、いも、きのこなど  
「体の調子を整える」もの



### 主食

米、パン、めんなどに  
「エネルギーのもとになる」もの

### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品など  
主に「体を強くするものになる」もの

### 汁物

野菜など汁のポリ使用と  
「副菜」の役割もする

☆朝食は必ず摂りましょう！

朝食は一日を元気に過ごすために欠かせません。朝起きたら光を浴び、食事をしましょう。朝食にはエネルギー源となる「炭水化物」、体温を上げ脳や体を目覚めさせる「たんぱく質」を積極的に摂りましょう。

### 朝食の役割



体温を上げ、  
朝から元気に  
活動できる



脳に栄養を  
補給し、  
集中力を高める



腸を刺激し  
排便を促す