

9月 給食だより

令和8年7月17日
豊島区立巣鴨小学校

1学期をふりかえって

1学期は68回の給食がありました。子供たちが好きなメニューの日にはピカピカの食缶で給食室に戻ってきますが、苦手な食材や初めて目にする料理などの日には残食が多くなってしまうこともありました。給食の目的は、必要な栄養価を摂取するためもありますが、食の体験を積んでいくという目的もあります。様々な料理、食材に触れる機会にしていければと考えています。2学期も学校に来るのが楽しみになるような給食を提供していきます。

9月の献立から

- 9日(水)：重陽の節句「菊花和え」「すまし汁」
9日は五節句の一つである重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りを移した菊酒を飲んで、無病息災や長寿を願います。この日は菊の花びらが入った菊花和えと、菊の花のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
- 24日(木)：インドネシアの料理
この日はインドネシアの料理「ナシゴレン」「バックワン」「ソトアヤム」を作ります。どんな料理が当日お楽しみに♪
- 25日(金)：十五夜の献立
今年の十五夜は6日です。十五夜には季節の野菜や果物、お月見団子などをお供えし、美しい月を見ながら農作物の収穫を感謝します。この日は十五夜にちなんで里芋が入った「いものこ汁」と「お月見団子」を作ります。

7月の主な食材の産地

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ・人参…千葉、青森 | ・小ねぎ…福岡 | ・メロン…茨城 |
| ・玉葱…香川 | ・きゅうり…茨城 | ・プラム…長野 |
| ・じゃがいも…千葉 | ・セロリ…長野 | ・小玉すいか…神奈川 |
| ・生姜…茨城 | ・小松菜…群馬 | |
| ・にんにく…青森 | ・白菜…群馬 | ・鶏肉…新潟、宮崎 |
| ・キャベツ…山梨、長野 | ・にら…茨城 | ・豚肉…青森 |
| ・長ねぎ…茨城 | ・チンゲン菜…静岡 | ・さわら…韓国 |
| ・大根…青森 | ・れんこん…茨城 | ・紅鮭…チリ |
| ・しめじ…長野 | ・もやし…栃木 | |
| ・えのき…長野 | ・冬瓜…愛知 | |
| ・ごぼう…宮崎 | | |

7月のメニューから

3日の「サーターアングギー」の作り方をご紹介します。黒糖が入った沖縄県の伝統的なお菓子です。割れた形が笑っているように見える、花が咲いたように見えることから、縁起のよいお菓子とされています。サクサクとした食感のドーナツで、人気のメニューの一つです。

サーターアングギー

<材料 6個分>

- ・薄力粉…80g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ・三温糖…大さじ3
- ・黒砂糖…10g
- ・豆乳か牛乳…大さじ1と1/2
- ・サラダ油…小さじ1

<作り方>

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは振るっておく。
- ② ボウルにカッコの材料を入れてよく混ぜ、①を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 6等分に分けて丸めて160度の揚げ油で10分ほど揚げる。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・タの3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか漬 うなぎ 豆類

薬味たっぷりが おすすめ！

そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

お酢 梅干し レモン