



しょくいく

食育だより

岩国市立灘小学校

令和6年9月19日

(毎月19日は食育の日!)

まだまだ暑い日が続いています。9月は、夏の疲れが出やすい時期です。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



9月の給食目標は、「しっかりと後片付けをしよう」です。心を込めて給食の

片付けができていますか?感謝の気持ちをもって、ていねいに片付けましょう。

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



ぎょうじしょく 行事食



今年は、9月17日が十五夜でした。十五夜は中秋の名月ともいわれます。この日は、お月見団子やススキ、里いもなどをお供えして、お月見をする習慣があります。

9月17日の給食は、お月見献立でした。けんちん汁に里いもが入っていました。また、デザートは満月をイメージしたお月見ゼリーでした。



給食レシピ紹介



給食で人気のレシピを紹介します。ご家庭で作ってみませんか？

※調味料の量や具材は
お好みに調整してください。

かき玉汁

9月24日(火)の給食で出ます！

材料(4人分)

・木綿豆腐	1 / 2丁	
・卵	2個	
・にんじん	20g	
・小松菜	40g	
・えのきたけ	20g	
・ねぎ	20g	
・しょうゆ	大さじ1	} ☆
・塩	少々	
・片栗粉	小さじ1	
・だし汁(かつお・昆布)	560ml	

子どもたちに人気のメニューです。
片栗粉でとろみをつけるのがポイントです。

作り方

- ① 豆腐を1cm角に切る。
- ② にんじんをちょう切り、ねぎを小口切りにする。
- ③ 小松菜は3cm幅に切る。
- ④ えのきたけは、根元を切り、半分に切る。
- ⑤ だし汁に☆を入れて煮立たせる。
- ⑥ にんじん、えのきたけを入れて煮込む。
- ⑦ 小松菜、豆腐、ねぎを入れて煮込む。
- ⑧ 水溶き片栗粉を入れる。
- ⑨ 溶いた卵を少しずつ入れて、混ぜる。

給食試食会のお知らせ

10月28日(月)に給食試食会を実施します。当日は、人気メニューの「チキンチキンれんこん」が出ます。申込書の締切が9月20日(金)となっております。詳しくは、9月13日(金)に配付した案内文書をご覧ください。