

9月給食だより

令和8年9月1日
世田谷区立喜多見小学校
校長 橋口 直美
栄養士 本間 明日香

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

『生活リズム』乱れていませんか？



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、スッキリ目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

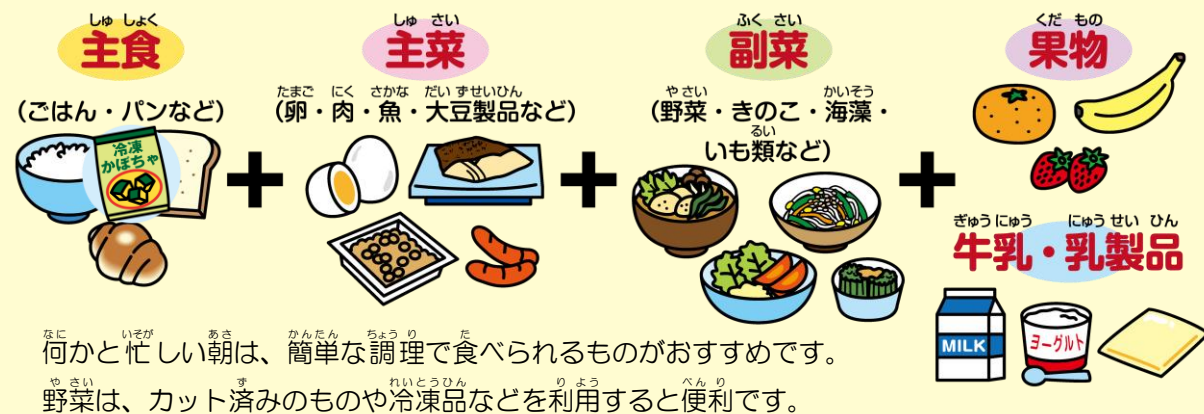


3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日的前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、御飯をつぶして丸め、あずきのあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



9月の こんだてから

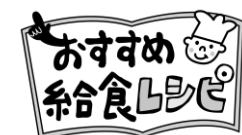


17日（木）『秋のお彼岸献立』

今年の秋のお彼岸は9月20日から9月26日までの7日間です。給食では少し早いですが、17日にお彼岸にあわせて「きなこおはぎ」を作ります。給食室で一つずつ愛情を込めて手作ります。おいしく召し上がれ！

25日（金）『十五夜献立』

9月25日は「十五夜」です。美しいお月さまを眺めたり、ススキやおだんごなどをお供えて農作物の収穫を感謝したりする日です。給食では、満月をイメージした「お月見だんご」と秋の月にかかるまばらな雲をイメージした「むらくも汁」を作ります。



7月に給食に出した「あおのりポテトビーンズ」のレシピを紹介します。大豆をカリカリに揚げることで、豆が苦手な方でも食べやすくなります。

【あおのりポテトビーンズ（4人分）】

じゃがいも 240g 大豆（乾燥） 40g（水煮の場合は100g）

片栗粉 小さじ2 あおのり 少々 塩 ひとつまみ

- ①じゃがいもは1.5cm角切りにする。乾燥大豆を使用する場合は、茹でて戻し、水気を切っておく。
- ②160℃～180℃の揚げ油でじゃがいもは素揚げ、大豆は片栗粉をまぶしてカリカリに揚げる。
- ③揚げたじゃがいもと大豆にあおのりと塩をまぶす。

※給食は大量調理のため、調味料や揚げ油の温度などは各御家庭で調整をお願いします。



2学期の給食は9月2日（水）から始まります。白衣が御自宅にある方は、給食開始までに持たせていただきますようお願いいたします。

