



9月 給食だより

令和7年9月1日
多摩川の学び舎
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

あっという間に夏休みも終わり、いよいよ2学期の始まりです。夏休みの間は、元気に過ごせましたか？これからは、夏の疲れが出やすい時期になります。もう一度給食時の約束について確認し、健康で快適な学校生活を送りましょう。

ココをチェック！

洗い残しが多いところ

指先・つま

指の間

手首



給食時間の衛生チェック

★手をきれいに洗いましたか？

左の図を参考に洗い残しがないように
洗いましょう

★手を洗ったあと、顔や髪の毛などに触って
いませんか？

★配食時おしゃべりしていませんか？

早起き・早寝が大切なわけ！！

○朝の光を浴びて、体内時計をリセットする

私たちの身体にある体内時計は、1日約25時間で動いています。そのため、体内時計を毎朝調整する必要があります。脳の中の「視交叉上核(しこうさじょうかく)」というところで、朝の光を認識することによって体内時計の調節が行われています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれています。毎朝太陽の光を浴びることで脳の体内時計はリセットされているのです。

起床時に、部屋のカーテンを開けるなどして太陽光を浴びるようにすることで、体内時計のリズムを整えることができます。

○成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに多く分泌される







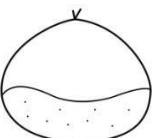
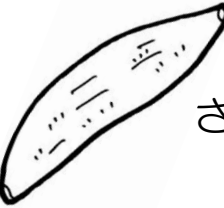



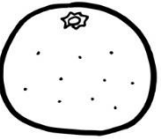
成長ホルモンは、眠り始めてから3時間くらいの間に訪れる深い眠りのときに、多く分泌されます。言い換えれば、この時間に眠りが浅いと成長ホルモンが十分に分泌されないことになります。

遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりしていると、睡眠時間も減り眠りも浅くなってしまいます。眠りの深い睡眠をとれているかどうかは、成長のために大きなポイントになるので、睡眠の「時間」だけでなく眠りの「質」にも注目しましょう。

今月の給食目標：旬の食べ物を味わおう

食材の旬というのは、最も多く収穫でき、おいしい時期です。市場にたくさん出回ること
で価格的にも手ごろになります。そしておいしいだけでなく、旬の時期には栄養価も最も高
くなります。

秋は、収穫の秋、実りの秋といわれます。これから、旬の食べ物がたくさん出回るので意
識して食べるようにしましょう。

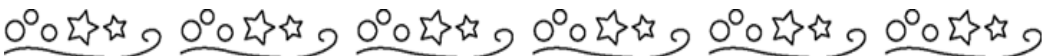
春が旬の 野菜・くだもの	夏が旬の 野菜・くだもの	秋が旬の 野菜・くだもの	冬が旬の 野菜・くだもの
キャベツ  たけのこ  いちご 	トマト  なす  すいか 	栗  さつまいも  柿 	白菜  大根  みかん 

作ってみよう！ごまだんご ～9月19日(金)給食より～

材料(8個分)

小麦粉	20g
お湯	20g
白玉粉	65g
さとう	20g
水	45g
こしあん	50g
ごま油	1g
白ごま油	20g 適量

- ① ボウルに小麦粉とお湯を入れて混ぜ合わせる。
- ② 1に白玉粉、さとう、水を加え、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。(水の量は調整する)
- ③ こしあんにごま油を混ぜ合わせ8等分しておく。
- ④ 8等分した2の生地3に3の餡を包み周りにごまをまぶす。全体につけたらごまが落ちないようにおにぎりを握るように少し力を入れて握ってから塊りを丸く整える。
- ⑤ 160℃～170℃に熱した油で揚げる。
- ⑥ ふくらみ、こんがり色づいて浮いてきたら取り出して油をきる。**注意**揚げているときは鍋から離れない！！

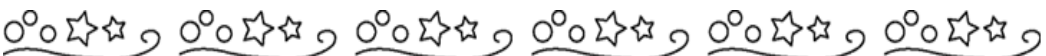


★給食ではあんこも手作りしています。

市販のあんこを使うことで、手軽に作ることができます。

あんこにくるみを刻んだものやすりごまを加えても、おいしくできます。

また、あんこの代わりにさつまいもやカボチャで作ることもできます。



☆彡 料理メモ ☆彡

*生地は耳たぶくらいの、かたさになるように調節してください。

*あんが皮から出てしまうと、揚げたときに見た目も悪くなるので、しっかりと包むようにしてください。

*あん的水分が多いと破裂します。水分が多いあんの場合、水分をしっかり飛ばしてから、包むようにしてください