



9月 給食だより

令和8年9月1日
多摩川の学び舎
校長 永野 祥夫
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

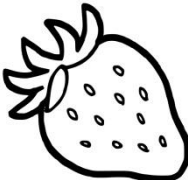
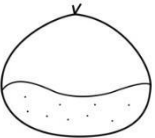
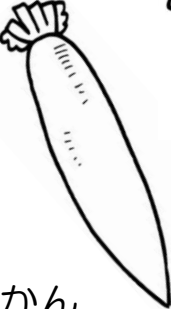
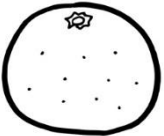
成長ホルモンは、眠り始めてから3時間くらいの間に訪れる深い眠りのときに、多く分泌されます。言い換えれば、この時間に眠りが浅いと成長ホルモンが十分に分泌されないことになります。

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によって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！月見だんご ～9月25日(金)給食より～

材料(4人分)

白玉粉	80g
絹ごし豆腐	68g
さとう	20g
きな粉	20g
塩	0.04g

作り方

- ① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて白玉粉の粒をつぶしながら滑らかになるまでこねる。(生地)
- ② 1の生地を十円玉くらいの大さに丸める。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、丸めた生地を入れる。
中火でゆでて、浮いてきたらさらにそのまま3分ほどゆでる。水気を切って、冷水に入れ、冷ます。
- ④ 水気を切って、器に盛る。
- ⑤ さとうときな粉と塩を混ぜて4のだんごにかける。

★給食ではきな粉を使いましたが、ご家庭では黒蜜やあずきあん、

みたらしあんなどお好みの味付けでお楽しみください。

<みたらしあん>作りやすい量

醤油：大さじ1 砂糖・みりん：各大さじ2 水：大さじ3

片栗粉：大さじ 1/2

＊鍋にすべて入れて混ぜ合わせてとろみがつけば完成

☆≡ 料理×毛 ☆≡

*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。

基本、絹ごし豆腐だけでちょうどよい固さになりますが、固い場合は水を足し、柔らかすぎる場合は白玉粉を足してください。

＊丸めた後中央をへこませ（赤血球のような形）にしたほうが、早くゆで上がります。