

給食だより

南菅小学校 給食室

令和8年8月29日発行

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。暑い夏はしばらく続きますが、学校生活のリズムに早く体をもどして、元気に毎日を送りましょう。夏ばてに負けない体を作るためには1日3回の食事をしっかりとるなど、食生活のリズムにも気をつけていきましょう。

生活リズムは正しい食事から～食生活の見直しをしよう～

○早寝・早起き・朝ごはん



早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。特にごはんやパンなどの炭水化物は脳の唯一のエネルギー源です。しっかり食べずに登校すると、頭がはたらかず授業に集中できなかったり、体調が悪くなったりしがちです。また学校生活は夏休み中よりもエネルギーが多く必要になるため1日の始まりの朝ごはんをきちんと食べることは、休みの日以上に大切です。

○間食や水分のとり方に注意



夏は間食に冷たいアイスやジュースを摂りがちですが、冷たい食べ物は甘さを感じにくいいため、糖分を摂り過ぎてしまうことがあります。同じ間食ならアイスよりもビタミンたっぷりのくだもの、ジュースよりもお茶や牛乳などをとるようにしましょう。

○旬の野菜で体を元気に！



夏は太陽の日ざしをたっぷり浴びた夏野菜がおいしい季節です。旬の夏野菜は他の季節の野菜と比べて水分の割合が多く、栄養成分とともに体にとって必要な水分も補給することができます。また夏野菜には体を冷やす働きなど夏を元気に過ごす様々な効果もあるため、積極的に摂っていきましょう。



給食室からの連絡

★9月1日（火）から給食が始まります。夏休み明けの給食当番のお子さんは帽子・マスクを忘れずに持ってくるようお願いします。

★お月見の行事食 9月24日（木）

9月25日は十五夜です。給食では前日にみたらしあんのおだんごを提供します。

★新献立の紹介 9月30日（水）「ジャーチャン豆腐」

ジャーチャン豆腐は漢字で「家常豆腐」と書きます。「家常」とは、中国語で「家でよく食べる料理」という意味があります。今回は生揚げを豚肉や野菜と一緒に炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどでごはんによく合う味つけにしました。中国で親しまれている家庭料理の一つです。

★季節の食品 9月の給食にも登場します！

かぼちゃ・ズッキーニ・とうがん・きゅうり・ピーマン・さやいんげん・梨・りんご・さんまなど

8月31日は「野菜（831）」の日～野菜、食べていますか？～

給食にはたくさんの野菜をつかった献立が毎回登場します。そこで、今回は給食でも取り入れている野菜の栄養をできるだけ損なわないポイントや、ご家庭でとれる野菜レシピをご紹介します。

ポイント①色の濃い野菜は火を通して使う

色の濃い緑黄色野菜に含まれるビタミンAは油に溶ける性質があるため、炒め物や揚げ物など油と一緒に調理することで栄養を効率的に吸収することができます。

ポイント②野菜を保存する際は収穫直前と同じ置き方で

野菜は収穫してからもしばらくは呼吸をしています。たとえば、収穫時に立っている野菜（とうもろこしやアスパラガス）などは横にして保存するとストレスで呼吸が増え、おいしさ（糖分）も必要以上に逃げてしまいます。そのため、収穫直前の野菜と同じ置き方をすると栄養やおいしさが長持ちします。

ポイント③野菜と組み合わせる食材で吸収率UP

野菜と一緒に摂る食材によって栄養の吸収が高まります。例えば野菜に多くふくまれるビタミンCは鉄分を多く含む食材と一緒にとることで、より多くの鉄分を体に吸収することができます。

たっぷり食べよう！野菜のおすすめ給食レシピ

「チリコンカン」 5人分

油	3g
にんにく（みじん切り）	1g
豚ひき肉	150g
赤ワイン	10g
たまねぎ（さいの目）	125g
にんじん（さいの目）	50g
エリンギ（さいの目）	25g
塩	2.5g
こしょう	0.3g
じゃがいも（さいの目）	150g
水	100cc
大豆（乾燥）	60g
砂糖	3g
トマトケチャップ	25g
トマトピューレ	25g
ウスターソース	15g
チリパウダー	0.1g
油	5g
小麦粉	5g

作り方

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。
- ② にんにくの香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わりバラバラになったら、赤ワインを入れる。
- ④ たまねぎ・にんじんを入れ、野菜に火が通ったらエリンギを入れ、塩こしょうをふりいれる。
- ⑤ じゃが芋・水を入れ煮込んでいく。
- ⑥ じゃが芋が柔らかくなったら、茹でた大豆・調味料を入れ、さらに煮込んでいく。
- ⑦ 油に小麦粉を加え、とろみが出るまで加熱する。
- ⑧ ⑥に⑦を加え仕上げる。



★大豆は水煮のものを使ってもよいです。トマトのうまみと大豆のうまみがたっぷり入った夏にぴったりのメニューです。

8月のたべものがたり ～枝豆～

枝豆は大豆の未熟なもので、枝付きのままゆでる事からこの名前がつけました。枝豆には大豆にはほとんどないビタミンAとビタミンCがたくさんふくまれています。そのため、栄養で見ると枝豆は「野菜」として分類されます。日本では1200年以上の昔から枝豆を食べていたと書かれている本も見つかり、私達の身近にある食べ物して今でも親しまれています。

イラスト出典「少年写真新聞社セドック」<https://school.sedoc.ne.jp>

