

8・9月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

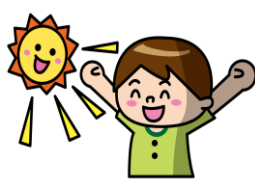
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

◆おいしく、栄養価が高い！

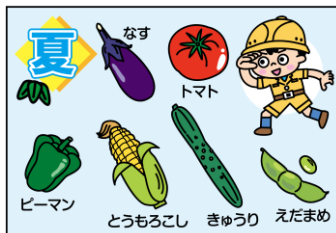
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

出典：学校給食 2025年7月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回はホキ(魚)を使った料理です。

9月3日のメニュー <タンドリーフィッシュ>

材料 (4人分)

ホキ(50g) 4切
塩 少々
こしょう 少々
★白ワイン 小さじ2
★にんにく 1/4片
★トマトケチャップ 小さじ2
★ヨーグルト 小さじ2
★カレー粉 小さじ1/3
★ garam masala サラダ油 少々 適量

作り方

- ① ホキに、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に漬ける。
- ④ フライパンに、油を熱し、③を焼く。



野菜を食べましょう



野菜に含まれるビタミン類は、風邪などの病気にかかりにくくする働きがあります。また、野菜に含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにする働きがあります。給食では、1日に食べてほしい野菜の量の1/3を使用するように献立を作成しています。成人1日あたり350gの野菜を食べることが推奨されています。しかし、都民の平均摂取量は、286.3g(※)であり、おおよそあと1皿(約70g)の野菜が不足しています。ご家庭でも意識して食べてほしいです。

※多摩立川保健所HPより

としょきゅうしょく
今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
してもらっています。

『パンどろぼう』 柴田 ケイコ 作 KADOKAWA

まちのパンやから サササッと とびだす ひとつのかけ。
パンが パンをかついで にげていきます。
「おれは パンどろぼう。おいしいパンを さがしとめる おおどろぼうさ」
パンに包まれた、その正体とは！？
お茶目で憎めないパンどろぼうが、今日も事件をまきおこす！

引用：KADOKAWA

Let's try to use English ! の答え

たまねぎ→ onion なす→eggplant ねぎ→green onion キムチ→kimuchi

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。