

令和 7 年 9 月 1 日
東京都立小金井特別支援学校
校長 村山 孝
栄養士 北川 園子

9月給食だより

2学期が始まりました。夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

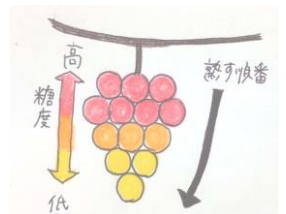
今月は小学部3年生のリクエストです。楽しみにしててください。

今月のメニュー紹介

2日(火)、4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、29日(月)梨・・・主に提供する品種は豊水になると思います。豊水の糖度は13度前後で、果肉は非常に柔らかく、果汁が多いのが特徴です。また、強い甘みの中には程よく酸味もあるため、爽やかな味わいを楽しめます。

5日(金)、10日(水)、19日(金)、26日(金)、30日(火)ぶどう

・・・主に巨峰を提供する予定です。ぶどうは右の図のように熟していきます。御家庭で食べるときに比較してみると甘さの違いがわかると思います。



5日(金)土佐酢がけ・・・土佐酢とは三杯酢にかつお節でとっただしを加えたものを言います。給食では、更にかつお節自体も加えて提供しています。トマト、きゅうり、生わかめ、玉ねぎを土佐酢とかつお節で和えます。暑い時期にぴったりの副菜です。裏面にレシピを載せました。

12日(金)麦入り野菜スープ・・・鶏ガラでだしをとったスープでキャベツ、にんじん、玉ねぎ、かぶの野菜と、七分つきの押し麦を煮て作ります。七分つきのため、食物繊維がたっぷり含まれます。また、もち麦のため、もちもちした食感で美味しく食べられます。

26日(金)コロッケ・・・今年度初のコロッケです。リクエスト給食で取り入れました。全校で410個のコロッケを作ります。この日、使うじゃがいもは32kgです。調理員さんが一生懸命作るので、食べてくれると嬉しいです。

〈土佐酢かけ〉 4人分

- ・きゅうり・・・1本
- ・塩・・・一つまみ
- ・トマト・・・1個
- ・生わかめ・・・6g
- ・玉ねぎ・・・半分
- ・出し汁・・・20g
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・酢・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・かつお節・・・適量

- ① 出し汁と調味料を合わせ、火にかけて土佐酢を作る。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩をふる。
- ③ わかめもカットしサッとゆでる。
- ④ 玉ねぎはスライスし、サッとゆでる。
- ⑤ トマトは湯むきして、2cm角に切る。
- ⑥ 野菜を盛り合わせ、土佐酢をかけ、かつお節をまぶす。

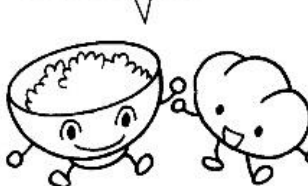
朝ごはんをきちんと食べるとよいこといっぱい

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへと心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしている、これはごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。1日を元気にすごすため、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など

