

8・9月 きゅうしょくだより

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

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント


★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。




★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



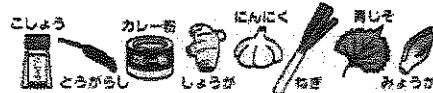
★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

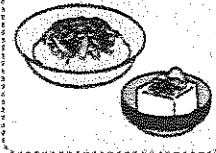


食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおススメ!



※「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



出典: 学校給食 第75巻第7号

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

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!

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



調理場を知ろう ⑥ ~ボイル・冷却コーナー~

和え物調理室編~

今回は、和え物調理担当の調理員さんに、お話を聞きました。



和え物調理室のみなさんのアピールポイントを教えてください。

明るくあいさつとコミュニケーションを大切に、みんなで気持ちよく仕事ができるように努めています。



真空冷却機

どのような思いで給食を作っていますか?

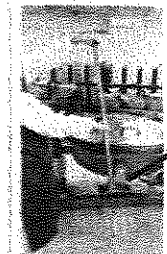
児童のみなさんが笑顔でおいしく食べてくれることを願っています。

和え物調理室について児童のみなさんに知ってほしいことは何ですか?

2つあります。1つは、「真空冷却機」についてです。2000人分のボイルした野菜を一気に冷やす、和え室の縁の下の力持ちです! もう1つは、「くまでフォーク」です。牧場で牧草を移動させるときに使うようなヘラです。ボイルして冷却した野菜とドレッシングを混ぜるのに使っています!



和え物調理室では、果物の切裁・配缶作業も行っています。



くまでフォーク



絵本給食

今年度の絵本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。

『もっもっもおきなおなべ』 泉 美千子 作 フレーベル館

「おしおはこれくらいかな」ちょっとあじみ。
「あれあれしよっぱくなっちゃった」おみずをたしてまたあじみ。
「おやおやしおがたりないぞ」そんなことをしているうちに……

引用: フレーベル館

9月12日のメニュー クファージュシー

材料 (5人分)

精白米	2カップ
水	2合分量
中華スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
豚ばら肉	50g
干しひじき	4g
にんじん	1/3個
しいたけ	1個
サラダ油	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1と2/3
★日本酒	小さじ1強
★みりん	小さじ1強
★塩	ひとつまみ

作り方

- ① 米に水、中華スープの素、しょうゆを入れて炊く。
- ② 豚ばら肉は2cm幅に切る。干しひじきは水で戻す。にんじん、しいたけは5mm幅に千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ばら肉を炒め、②を加えて炒める。
- ④ ★の調味料で味付けをして、炊きあがったご飯と混ぜる。

沖縄県の郷土料理です!

9月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	給食回数	21回		給食目標		食事の大切さを考えよう	
		21回	21回	給食目標	食事の大切さを考えよう		
				ちからやねつに なるもと(き)	ざいりょうのはたらき	からだのちようしを とのえのもと(みどり)	こんだてメモ 2学期の給食が始まります! 給食開始日をお知らせします。 第四・第八小学校 8月29日(木) 第三・第五小学校 9月2日(月) 第一・第二・第六・第七小学校 9月3日(火)
							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>9月9日(重慶の朝包)</p> <p>〈ちようしようのせつ〉と題し、菊の節句とも言われます。中国の伝説に、菊が養生している谷を下ってきた水を飲んだところ、村人たちが豊饒になったという伝説があります。伝説は日本に伝わったという伝説があり、菊を酒やお茶に入れて楽しむようになったそうです。9日は菊花蒸し、10日は菊の花びらが入ったおひたしを提供します。</p> <p>出典:農林水産省「子どもの人ごころ」 一般社団法人日本人形協会(重慶の節句とは)</p> </div>
							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>~今月の注目食材~</p> <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎは、むいてもむいても皮のような見た目をしていますが、私たちが食べている白い部分は葉です。乾燥地帯で生まれたため、葉を広げず、重なり合って身を守っているのです。</p> <p>給食では、ほとんど毎日たまねぎを使っています!</p> <p>出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(祥羊社)</p> </div>
							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>9月17日(中秋の名月)</p> <p>中秋の名月は、旧暦の8月15日、十五夜の日に見え同じ日です。この数年、中秋の名月と満月は同日でしたが、今年8月18日が満月です。中国から伝わった風習として、お月見には、満月に見立てた団子や月餅を食べる風習があります。給食では、13日にお月見がもちボールを使った「じゅうごやちん」を提供します。</p> <p>出典:国立天文台ホームページ(中秋の名月)</p> </div>
							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の給食給食は、 24日の「きのことさけのクリームシチュー」です。 絵本のあらすじは、裏面へ!→→→</p> </div>

<p>東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>></p> <p>~白衣について~ お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。 番りに感傷なお子様もいらしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。 アイロンがけは必須ではありません。 ほころび等ございましたら、簡単な縫いをしていただくと幸いです。</p>	<p>東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>></p> <p>~白衣について~ お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。 番りに感傷なお子様もいらしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。 アイロンがけは必須ではありません。 ほころび等ございましたら、簡単な縫いをしていただくと幸いです。</p>
---	---

今月の立川産

キャベツ・なす・ねぎ

Let's English!

今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。



QRコードからアプセスしてください。



QRコードからアプセスしてください。

*都合により献立が必要になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*今まで食べたことのない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は、ホームページからご覧いただけます。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は、ホームページからご覧いただけます。

立川市学校給食における食物アレルギー対応方針
ホームページからご覧いただけます

立川市学校給食における食物アレルギー対応方針
ホームページからご覧いただけます