

9月 給食だより

令和7年 9月 1日(月)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛 74号



2学期スタート！生活リズムを整えよう！

いよいよ2学期が始まりました。夏休みのゆっくりとした生活リズムを引きずってはいませんか？まだまだ厳しい暑さが続く中、毎日元気に学校に通うためにも生活リズムを整えましょう。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べることで脳や体が目覚め、勉強や運動、遊びに集中できます。昼にしっかり活動することで、夜はぐっすり眠れます。このサイクルを回して、生活リズムを整えていきましょう！



早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

電源オフでしっかり睡眠！

スマートフォンやゲーム機などの液晶画面から出る光は、夜に浴びると眠りにくくなります。寝る2時間前までには電源を切りましょう。



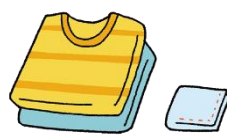
起きたら朝日を浴びよう！

朝日は体内時計のズレをリセットしてくれます。朝日を浴びて、脳や体を起こしましょう。



前日準備にチャレンジ！

翌日の学校の準備は前日しておくことで、朝の時間に余裕ができます。2学期からチャレンジしてみましょう！



9月1日は防災の日



地震を始めとした災害はいつ起こるかわかりません。家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えてなくなったら買い足していく「ローリングストック」などを実践しながら、災害時に役立てる日常備蓄の考え方が広く提唱されています。食料品などは賞味期限などもよく確かめ、無駄のないように回転させていきましょう。災害時に使用する「非常食」と、日常で使い、災害時にも使える「日常食品」の2種類があります。非常食だけでなく、日常食品を栄養バランスや使い勝手を考えて、蓄えておくといよいでしょう。



食育クッキング



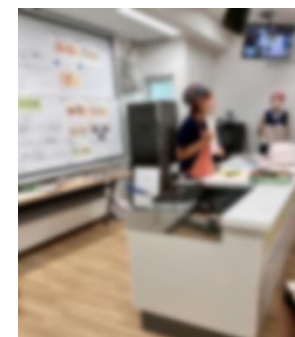
7/30(水)に清瀬市教育委員会主催の食育クッキングが行われました。今年のテーマは「共食」です。「共食」とは家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを言います。清瀬市では、「いいことたくさん！共食のすすめ」として皆さんに共食の魅力をお伝えしています。



いいことたくさん！共食のすすめ

- いいこと① 楽しみ・・・誰かと一緒に食事をする事で、心も体も元気になります。
- いいこと② 環境に優しい・・・使い切れない食材、食べきれない料理が減り、食品ロスの削減へ。
- いいこと③ 健康・・・主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスが整います。
- いいこと④ 伝統・・・誰かと一緒に食べることで、食文化やマナーを学ぶ機会になります。

食育クッキングでは、清瀬市の小学校の児童と一緒に、給食に登場するマーボーナス丼・ナムル・ブルーベリージャムを作成しました。作った後は、班のみんなで楽しく共食を楽しむ様子が見られました。おうちでもぜひ共食を意識してみてください！



給食レシピ

はちみつレモントースト *7月3日の献立より

<材料>

- ・食パン……………4枚
- ・はちみつ……………大さじ1
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・バター……………20g
- ・グラニュー糖(上白糖)…55g

<作り方>

- ① バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱して溶かす。
- ② ①にはちみつ、レモン汁、グラニュー糖を、よく混ぜ合わせて食パンの表面にぬる。
- ③ オーブントースターで軽く焼き色がつく。

給食室の様子



レモン汁、バター、グラニュー糖を混ぜ合わせます。



はちみつを加えてよく混ぜます。



食パンの表面に塗り広げて焼きます。



夏でも食べやすい、さっぱりとしたトーストです♪