

9月給食たより

令和8年9月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花



9月の給食目標 じょうず はいぜん 上手に配膳しよう



おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。給食当番はみんなの給食をおいしくする最後の“料理人”です！上手に配膳して、おいしく楽しくいただきますしょう。

【ごはんの盛り付けポイント】

- ごはんはしゃもじで切るようにほぐしてから盛り付ける。
- ご飯粒が茶碗のまわりに付かないよう、しゃもじにのせるご飯の量を調節する。



【汁物の盛り付けポイント】

- 具と汁がまんべんなく行きわたるよう、おたまで混ぜてから盛り付ける。
- 盛り付けるときや、相手に渡すときに、こぼれないようにお椀を水平に持つ。

【おかずの盛り付けポイント】

- 給食では主菜はおもに Tongue で盛り付ける。上手にはさんで、見た目がおいしく見えるように、魚の裏表などにも気をつけて盛り付ける。



おうちでも盛り付けをお子さんと一緒にしてみてください♪

クラスの人數分を盛り付けるのにはコツがありますが、自分たちで盛り付けた給食は、よりいっそうおいしく感じられることと思います。ぜひ、おうちでも、家族の分の盛り付けをお子さんと一緒にしてみてください。しゃもじの使い方や、汁がこぼれないようお椀を水平に持つことなど、家庭の食事の中でも身につけていけるといいですね。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



残暑で食欲が落ちていても食べやすい☆

ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ

＜材料 4人分＞

・スパゲッティ	300g
・油	小さじ1
・にんにく(みじん切り)	2g
・たまねぎ(スライス切り)	100g
・ベーコン(短冊切り)	30g
・にんじん(短冊切り)	50g
・しめじ(小房に分ける)	40g
・ツナ(油漬け)	140g
・ホールトマト	300g
・トマトケチャップ	90g
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・揚げ油	適量
・ナス(厚めいちょう切り)	50g
・ズッキーニ(厚めいちょう切り)	50g

＜作り方＞

- ① 材料を切っておく。
- ② フライパンに油をひき、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎとベーコンを加え炒める。
- ③ にんじん、しめじを加えてさらに炒める。
- ④ 油をほどよく切ったツナを加えて炒めホールトマト、ケチャップを加えて煮込む。(水分が多く、最初はさらっとしている。酸味も飛ばすためによく煮詰める。)
- ⑤ 別鍋でナスとズッキーニを素揚げする。
- ⑥ 鍋にお湯をわかし、スパゲッティの麺を茹でる。
- ⑦ ④に⑤を加え、塩、こしょうで味をととのえたらソース完成。
- ⑧ 茹でた麺に⑦のソースをかけて出来上がり。

（一人当たりの栄養価）

エネルギー：401kcal タンパク質：15.9g