



9月 前半 給食だより

H28(2016)年
志木市立志木小学校

2学期が始まり、また猛暑が戻ってきそうですね。体調は戻りましたか？
早寝早起き朝ご飯で健康な生活リズムを取り戻しましょう。

熱中症予防にも、野菜たっぷりのみそ汁を！



朝、ご飯を食べる時にみそ汁も食べてきていますか？塩分はとりすぎたら
高血圧や脳卒中の原因になると言われていますが、少なすぎると食欲不
振や熱中症の症状が起きやすくなります。塩分（ナトリウム）の取り過ぎ
を気にするならカリウムたっぷりの野菜や海藻を入れると余分な塩分を
身体から出してしてくれるので安心ですよ。

これから運動会の練習も始まります。野菜や海藻たっぷりの
みそ汁もぜひ食べてきてほしいですね。

お米に足りない「リジン」を「みそ」がカバー
してくれるので、ご飯とみそ汁はベストバラン
スです！和食の一汁二菜献立はそういう面からも
いいですね。



～主食・主菜・副菜・汁物の揃った朝食が理想！

でも、忙しくて時間がない、食欲がないという方へ～
まずは実行できそうなことから始めましょう！

STEP 1

果物・牛乳・野菜ジュースなど簡単に口にできるものを1品とる。



STEP 2

STEP 1 + おにぎり、具たくさんみそ汁、スープなど食べやす
いものや食べる量が少なくても一口でいろいろな食品がとれるもの
を1品作る。



STEP 3

- ①主食（ご飯、パン、麺）
 - ②主菜（肉、魚、卵、豆腐、納豆、乳製品など）
 - ③副菜（野菜、果物）
- をそろえる。



①黄
②赤
③緑
とバランスの
よい食事に
なります。

8・9月おすすめの食材

給食委員会とさくら学級でお世話をしていたスカイファームの夏野菜（ぶちピーマン・ミニ
トマト）も、登場します！その他も夏野菜が満載です。

冬瓜



1つ2kg～5kgくらいある大きな野菜です。夏はたくさん汗をか
くので、尿の量が減ります。汗は体温を下げるためにはとても大切な
働きをしているのですが、そのために尿が減ってしまいます。尿から
排出されるべき老廃物が出にくくなるので、利尿作用のある食べ物を
とることは大切になるのです。冬瓜は利尿作用もあり、ほてった体か
ら熱をとってくれる働きもあるので夏に食べるのはもってこいです。
今月は3回使います。

みょうが



食べることで体の熱をさましてくれて、体から悪いものを出して
くれる解毒作用もあり、食欲も出してくれるうえ、頭をシャキッとさせ
てくれます。数少ない日本原産の野菜です。今月は6日に使います。

世界の料理～ブラジル～

リオ オリンピック・パラリンピックがこの8月・9月に開かれたということで、今
月の「世界の料理」はブラジル料理の「ガーリックライス・フェイジョアーダ・パステ
ウ」です。フェイジョンブレッドの代わりに金時豆を使いました。初めて出すので、試
作をして先生たちみんなで試食をして味を決めました。「フェイジョアーダ」は初めて食
べたという先生が多かったのですが、苦手なお豆もこれなら食べられそうという意見を
いただきました。パステウは本物に近づけるために春巻きの皮を使って作りました。み
んなの反応が楽しみです。

～今月の行事食 十五夜の日～

今年は9月15日が「中秋の名月」、**十五夜**です。十五夜は旧暦の8
月15日にあたり、1年で最も美しい満月とされています。この日は月見
をするのと同時に、秋の収穫を感謝する日でもあります。稲穂に見立てた
すすきを生けたり、収穫されたばかりのさといも、なしやぶどうなどの秋
のくだもの、地域によっては豆腐をお供えするところもあります。志木小
では「地域でとれる旬の冬瓜や小松菜を使ったおかず」と、「みたらしだ
んご」を作ります。

セルフおにぎりを自分でにぎります！

15日は「みたらしだんご」を出す関係で、いつもよりご飯を少なめにして
います。そのご飯に手作りふりかけを混ぜて、一枚の大きなのりで包み、一人
ひとりおにぎりにしていただきます。おうちでもおにぎり握っていますか？
まだ作ったことがない人は練習しておくといいですね。

