

9月給食だより

いたばしく しょくいく
板橋区食育キャラクター

令和7年9月1日
板橋区立金沢小学校



みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。

長い休みの後は体調がくずれやすくなります。生活リズムを整え、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて、頭と体を目ざめさせましょう。

朝ごはんには、便通を整える働きもあるので、すっきりとした気分での一日をスタートできます。



熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ
大事だっちい！

運動発表会の練習が始まります。主食（ごはん、パン、めん等）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、きのこ等）をそろえることで栄養のバランスがよくなります。運動発表会で元気に活躍できるように、おいしい食事でサポートしましょう！



身長が伸び、運動量も増えるみなさんの体は今、たくさんのエネルギーを必要としています。そのため、食事を抜いたり極度に減らしたり、決まったものしか食べなかったりすると、成長に必要なエネルギーや栄養素が足りなくなってしまう。

色々な食品から、まんべんなく栄養がとれるように、苦手だと思えるものも、まずは一口試してみましょう。

★鉄分強化献立★

今月は、鉄分豊富な大豆を使った「鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ味)」です。



1日3食、バランスのよい食事をめざすっちい！鉄分も忘れずにとるっちい！



24日は「あまっこ給食」



「あまっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流給食の事です。

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している、健康改善を目的とした特別支援学校です。

今回は「ひじき入りサラダ」が献立に登場します。

9月1日は防災の日

＜防災の日献立＞ サバサンド、米粉のコーンクリームスープ、くだもの、牛乳

大正12年(1923年)9月1日は関東大震災が起こった日です。

そこで、防災食としても備蓄に役立つ「サバの水煮」を献立に取り入れました。

サバサンドのレシピは、板橋区が防災を考えるために発行している、防災レシピブックの「さばマヨトースト」を給食用にアレンジしたものです。

防災レシピブックには、他にもいろいろな料理が紹介されています。ぜひ一度ご覧ください。

板橋区 防災レシピのQRコードです。



<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html>



また、もしもの時のために日頃から備蓄食料などの見直しや、避難場所、連絡方法を家族で確認しておきましょう。

給食レシピ紹介

「サバサンド」

たまに玉ねぎなしでも大丈夫！
かんたんなので、朝ごはんにもオススメ！

＜材料＞ 4人分

- ・コッペパン…4コ
- ・さば水煮…80g
- ・炒め油…小さじ1/2
- ・玉ねぎ…1/2コ
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・こしょう …少々
- ・洋辛子…少々
- ・カレー粉… 少々

＜作り方＞

- 1 パンに切れ目を入れる。
- 2 サバは水気を切って、ほぐす。
- 3 油でみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 4 サバ、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょうとお好みでカレーを加え、パンにはさんでオーブンで焼く。

9月から給食献立表と給食だよりは、毎月クラスルームで配信されます。

9月から給食献立表と給食だよりは、各クラスのクラスルームへ配信されます。紙での配布とは異なりカラーでの配信となるので、より見やすい内容となるよう心がけてまいります。気になる献立などがありましたら、気軽にお問い合わせください。