

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。

暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



朝ごはんは、1日の始まりです。起きてすぐは体が眠っていますが朝ごはんを食べて、体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

できているかな？



熱中症予防に朝の水分補給も大事だっちい！

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。



みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えているので、エネルギーや栄養素を必要としています。

栄養素をバランスよくとるためには、色々な食品を食べることが大切です。

苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げたり、調理方法によって食べやすくなることもあります。

参考：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」、東京都生涯学習情報「食は生活リズムの大切なキーワード」



1日3食、栄養バランスのよい食事をめざすっちい！

★鉄分強化献立★

今月は、「レンズ豆のカレー」と「大豆とポテトのフライ」です。



14日は「あまつっこ給食」

今回は、天津わかしお学校で提供されている、「ひじきのサラダ」が登場します。

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。

「あまつっこ給食」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が同じメニューを楽しむ交流給食のことです。天津わかしお学校で提供されているメニューや鴨川市に関連した食材を使用したメニューにしています。

9月1日は「防災の日」

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。また、これまでのレシピをまとめた総集編も区内で配布されています。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>



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。



いたばし暮らしガイド 2026、防災ガイドブック 2026 には、地震や水害への備え、災害時に必要なもの一覧、開設避難所一覧等が掲載されています。区ホームページからもご覧になれます。

9月 給食レシピ紹介

「キャベツと切り干し大根の和え物」

<材料> 4人分

- ・生わかめ・・・8g
- ・切り干し大根・・・8g
- ・キャベツ・・・小さじ 1/2
- ・にんじん・・・1/2 コ
- ◇酢・・・大さじ 1/2
- ◇油・・・小さじ 2
- ◇しょうゆ・・・小さじ 2
- ◇さとう・・・小さじ 1弱
- ◇こしょう・・・少々

<作り方>

- ① 切り干し大根は、洗って戻しておく。
- ② 野菜、切り干し大根、わかめは茹でた後、手早く冷ます。
- ③ ◇の調味料を合わせてドレッシングを作る。
(給食では加熱)
- ④ ②と③を合える。

さっと洗って水で戻すと食べることができる切り干し大根を使ったレシピは、防災レシピブックに掲載されています。(切り干し大根は、ツナ缶やトマト缶などの缶の汁で戻すことができます。)