

9月 給食たより

令和7年度 9月
東村山市立 萩山小学校
校長 鈴木 賢次
栄養士 萬谷 智恵

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子供たちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るようにしましょう。

しっかり朝食、たっぷり野菜

東村山市立小学校・中学校・市立保育園、健康増進課では、朝食の欠食を減らすこと、野菜の摂取量を増やすことを目標に「しっかり朝食、たっぷり野菜」をテーマに取り組みを行っています。9月は市内の全小学校で「だいじょうぶだあ汁」を給食に提供します。

朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう

朝ごはんを食べると、1日を元気にスタートすることができます。

また、野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がたくさん入っているので、元気に長生きするためには欠かせません。1日に食べたい野菜の目安量は350g（そのうち120gは色の濃い野菜）です。

朝から野菜をたっぷり食べると1日の目標量に近づくことができます。



生活リズムをととのえるために

チェック
してみよう



まいにち、あさごはんを食べる。

よるは、あまりあかるいひかりをあびないようにする。

はやおきをして、あさのひかりをあびる。

ねるまえまでテレビをみていたり、スマホなどをしようしたりしないようにする。

まいにち、ほぼきまったじかんにおきる。

ねるときは、へやをまっくらにしてねむる。

1にち3しょくを、きまたったじかんに食べる。

にっちゅうは、できるだけたくさんのひかりをあびる。





今月のおすすめレシピは「だいじょうぶだあ汁」です。
給食では食育の日の19日に出す予定です。朝食にもおすすめのメニューなので、ぜひご家庭でもつくってみてください。



【だいじょうぶだあ汁の具材】

だいこんなどのやさしいいも しょうしょうが ぶたにく だいず

だいじょうぶだあ汁		
材料	数量 (4人分)g	<作り方>
さつまい	80	①かつお節でだしをとる。
小麦粉	20	
上新粉	20	②しょうがはすりおろし、絞る。 人参、大根は皮をむいていちよう切り。玉ねぎはスライスする。小松菜は茹でて水にさらし、水を切って2cmの長さに切る。さつまいは皮をむいていちよう切りにする。
かつお節	5	
水	500	
サラダ油	小さじ1/2	③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細く切る。
豚小間	40	
人参	30	④いもだんごの生地を作る。 さつまいもはゆでてざるにあける。 ボールにさつまいもを入れ、つぶしながら小麦粉、上新粉を入れてよく混ぜ、一口大にまとめる。
大根	40	
玉ねぎ	40	
油揚げ	12	
小松菜	30	⑤サラダ油で豚肉を炒め、かつおだしを入れてからにんじん、大根、たまねぎ、油揚げを加えて煮る。
しょうが	2	
みそ	大さじ1.5	⑥④のいもだんごを入れる。
		⑦いもだんごが浮いてきて完全に火が通ったら、小松菜を入れみそとしょうがを加え味をととのえる。

名誉市民である志村けんさんの名台詞「だいじょうぶだあ」の文字に合わせて具材をいれることで、1品で炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどの栄養がとれる具だくさんみそ汁です。

お椀1つで主菜・副菜がそろい、朝食にもおすすめです。

季節にとれる地場野菜を使って、ぜひつくってみてください。

ほかにも東村山市公式 YouTube チャンネルにて、東村山市の学校給食のレシピ動画を紹介しています。給食で人気のメニューをご家庭でもお楽しみください。



東村山市公式動画チャンネル

7月

萩山小学校 食材産地表示

項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
にんじん	千葉、茨城、青森、北海道	ズッキーニ	長野
たまねぎ	愛知、兵庫	えのきたけ	長野
もろへいや	沖縄	エリンギ	長野
キャベツ	群馬	しめじ	長野
セロリ	長野		
じゃが芋	東村山、千葉、茨城		
冷凍グリーンピース	ニュージーランド		
ごぼう	群馬		
ハウレンソウ	群馬		
かぼちゃ	茨城		
冬瓜	静岡		
マッシュルーム	千葉	肉類	
小松菜	東村山、東京	豚肉	東京
もやし	栃木	鶏肉	岩手
コーン	タイ	ベーコン・ウインナー	千葉、群馬
ピーマン	福島	魚類	
ナス	東京	あじ	タイ
胡瓜	埼玉、群馬	さごし	韓国
長ネギ	茨城	ししゃも	ノルウェー
竹の子	九州、徳島、和歌山、京都	いか	ペルー
生姜	茨城	ツナ	中西部太平洋
にんにく	青森	ちくわ	アメリカ
大根	青森	かまぼこ	アメリカ、ロシア
パセリ	茨城	さつまあげ	タイ、アメリカ
青しそ	茨城		
トマト	埼玉、青森		
牛乳	群馬		
卵	栃木		
米	新潟県柏崎市		