

# 9月の給食だより

令和6年度  
東村山市立秋津東小学校  
校長 小林 義史  
栄養士 新井 麻美

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 疲労回復には、ビタミンB1!

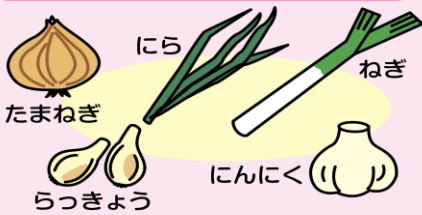
ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミンB1を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



## 3年生 とうもろこしの皮むき

7月16日に3年生がとうもろこしの皮むきをしました。皮むきをする前に「とうもろこしがへんしん」の本を読み、とうもろこしが色々なものに使われていることを知りました。そのあととうもろこしの皮むきをしました。たくさん皮がついていて大変でしたが、一生懸命むいてくれました。むいてもらったとうもろこしは当日の給食で食べました。給食の食材に実際に触れる体験を通して、食への関心が高まりました。



とうもろこしの皮が何枚もあり、実がでてくるまでむくのが、とても大変でしたが、楽しく活動できました。

ひげをとったり、茎をおったりするのも苦労しました。上手にできた時はうれしかったです。

## しっかり朝食・たっぷり野菜

東村山市では地域における食生活改善普及事業として、9月に「しっかり朝食・たっぷり野菜」をテーマとして、保育園、小中学校、市役所で連携して、食育の啓発を行っています。

### ①保育園、小学校、中学校で共通献立の提供「だいじょうぶだあ汁」

野菜のたっぷり入った朝ごはんにもおすすめのだいじょうぶだあ汁を、市立保育園と市内の全小中学校の給食で提供し、朝ごはんや野菜の大切さを啓発します。

### ②給食だよりでの啓発

給食だよりに朝食及び野菜摂取について掲載し、食育の啓発を行います。市立保育園と全小中学校の給食だよりを、いきいきプラザ1階に展示します。

## 朝ごはんをステップアップ!

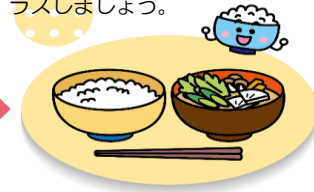
### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



野菜は栄養満点! 1日350g目指して、朝ごはんから積極的に



# 7月 地場野菜 ジャがいも週間

7月は、東村山でじゃがいもがたくさん作られていることから、7月の2週間をじゃがいも週間として、市内の全小中学校でじゃがいもを使った料理を給食で提供しました。

秋津東小学校でもたくさんの東村山産じゃがいもを使用しました。また、学校の近くにある「秋津ちろりん村」も、たくさんのじゃがいもを学校給食に無償で提供してくれました。



青のりフライドポテト

塩肉じゃが

じゃがいもとコーンのソテー

# 7月 黒焼きそば週間

7月に東村山市のご当地グルメの黒焼きそば週間を設定し、市内の小中学校の給食で黒焼きそばを提供しました。市内業者の「ポールスタア」より、黒焼きそばソースを無償で提供していただきました。黒焼きそばは、給食でも人気の料理です。給食を通じて、東村山市の食材や料理に興味をもってもらえると嬉しいです。



黒焼きそばを提供した7月12日に学校給食運営協議会を行い、PTAの方々に給食を試食していただきました。とても美味しいと好評でした。  
今後とも学校給食にご理解、ご協力をよろしくお願い致します。給食について、疑問や質問等がありましたら、栄養士までご連絡ください。

# 7月の給食

**沖縄料理献立**  
沖縄県の料理です。サーターアンダギーは、黒糖を使った丸いドーナツです。



**旬の食材を使った献立**  
(トマト・なす・きゅうり)  
2年生が育てたなすときゅうり、



**リザーブ給食(デザートを食べ物)**  
お楽しみのデザートで、シャーベットのリザーブ給食でした。



# 7月の給食の使用食材の産地について

項目	産地	項目	産地
野菜類		果物類	
キャベツ	千葉県・群馬県・岩手県・長野県	みかんレトルト	九州
キムチ	長野県・茨城県	りんごジュース	青森県・長野県
きゅうり	埼玉県・群馬県	レモン	アメリカ
小松菜	東村山市・茨城県	肉類	
かぼちゃ	神奈川県	豚肉	青森県
しょうが	高知県	鶏肉	北海道
セロリ	長野県	鶏がら	北海道
トマト	栃木県・群馬県	ベーコン・ウインナー	千葉県・群馬県
とうもろこし	千葉県	魚類	
大根	群馬県・青森県	メルルーサ	ニュージーランド
玉ねぎ	栃木県・東村山市・埼玉県・佐賀県・富山県	いか	ペルー
にんじん	埼玉県・青森県	ししゃも	ノルウェー・カナダ
にんにく	青森県	ちりめんじゃこ	愛媛県
にら	茨城県	まぐろのオイルづけ	中部太平洋
ねぎ	青森県・茨城県	海藻類	
なす	栃木県	青のり	高知県
パセリ	長野県	こんぶ	北海道
もやし	栃木県・群馬県	卵類	
ズッキーニ	群馬県	鶏卵	宮城県
ピーマン	茨城県	米類	
赤ピーマン	アメリカ	米	新潟県柏崎市
ほうれん草	群馬県	麦	福井県・富山県
芋類		豆類	
じゃが芋	埼玉県・東村山市	豆腐類	岩手県
こんにゃく	群馬県・栃木県・韓国	大豆	北海道
きのこ類		乳類	
しめじ	長野県	牛乳	群馬県
えのきだけ	新潟県		
マッシュルーム	千葉県		

# 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

