

9月

給食たより

令和5年9月1日(金)
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

献立表

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

9月の目標 行儀よく上手に食べましょう。

夏休みが終わり、新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

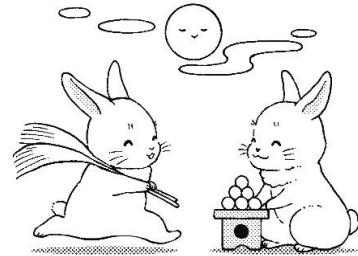
関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもこの時の備えを見直してみよう。



©少年写真新聞社2023

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさともなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

©少年写真新聞社2023

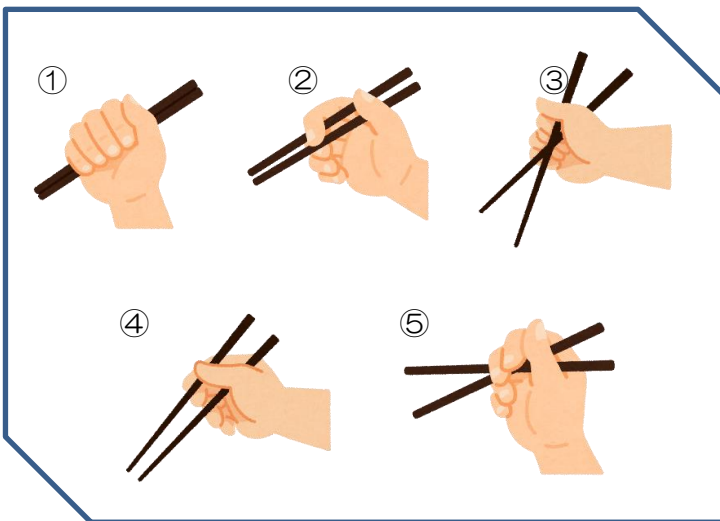
体内時計をととのえるためには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。まずは、眠くても早起きをして、朝ごはんを食べましょう。そうすることで自然と夜も早い時間に眠ることができ、体内時計をととのえることができます。



あなたは大丈夫？はしの持ち方チェック！

問題 正しいはしの持ち方はどれでしょう。



食事のマナーとは？

食事のマナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。楽しく食事をするには、食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人によい思いをさせないようにすることが大切です。はしの持ち方がおかしいと、食べ物を上手につかめず、こぼしてしまったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方をもう一度見直しましょう。

はしの持ち方チェック！ 答え ④
上のはしは親指、人差し指、中指の3本で持ち、下のはしは薬指の横の爪の部分で支えます。はしの太い方から1/3あたりを持ち、動かすのは上のはしだけです。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
4	月	カレーライス 発酵乳 わかめとツナのサラダ 果物	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.4 g	19	火	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 牛乳 白菜と豆腐のスープ キャラメルポテト	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g
5	火	ココアパン 牛乳 チーズ入りオムレツ トマトヌードルスープ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g	20	水	チャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ 杏仁プリン いちごソース	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
6	水	照り焼きチキンのスパゲッティ 牛乳 じゃこ大根のサラダ 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g	21	木	ミルクパン 小松菜コロケ ポイルキャベツ かぶのミルクチャウダー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g
7	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃがいものきんぴら わかめと豆腐のみそ汁	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.5 g	22	金	きのこそばろどん 牛乳 野菜の昆布和え たぬき汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
8	金	秋の香りごはん 牛乳 いかと芋のかりんとがらめ 菊花すまし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g	25	月	もちあわごはん 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 鯖の塩焼き さつま汁	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g
11	月	おつきりこみうどん 牛乳 こんにゃくと野菜の和え物 ブルーベリーケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.0 g	26	火	六穀ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 糸寒天のスープ 果物	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
12	火	きのこことベーコンのピラフ 牛乳 ポテトのチーズ焼き ジュリエンスープ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.3 g	27	水	メープルフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ 蒸し鶏のサラダ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.6 g
13	水	紅茶揚げパン 牛乳 スコッチプロス にんじんサラダ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g	28	木	玄米ごまごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け 白菜の梅和え どさんこ汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
14	木	ホイコーロー丼 牛乳 酸辣湯風スープ オレンジゼリー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g	29	金	わか玉うどん 牛乳 お好み揚げ お月見だんご	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
15	金	わかめごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ 麩入り肉じゃが煮	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g				