

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和元年9月2日

<今月の給食目標> 決められた時間で食べよう



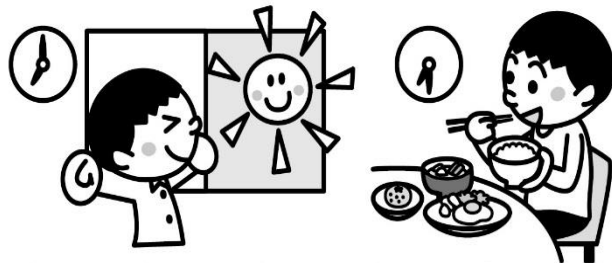
## 体内時計、乱れていませんか?



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身に付きます。



1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。規則正しいリズムをつくって2学期も元気に過ごしましょう。



## 食物アレルギー緊急時対応研修会を行いました。

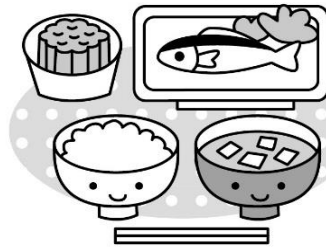
8月30日、食物アレルギー児童がアナフィラキシーショックを発症した際にどのように対応すべきかを確認する研修会を行いました。

文部科学省から出されている研修DVDで学んだあと、緊急時を想定したシミュレーションを通して、各教職員の役割分担やエピペンの使用方法等について確認しました。

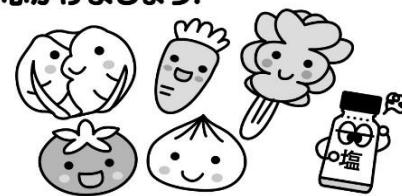
児童が安全に学校生活を送ることができるよう、このような研修を教職員全員で毎年実施しています。



## 健康づくりは食生活から!



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

## 食生活をチェック!



- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



## ~作ってみませんか~ <さんまの蒲焼丼>

(4人分) g (目安・切り方)  
さんま 2尾  
しょうが 少々(すりおろし)  
しょうゆ 大さじ1強 (8g)  
酒 小さじ1強 (5g)  
片栗粉 大さじ3~4

揚げ油 適宜

★たれ★  
三温糖 大さじ2強 (20g)  
みりん 大さじ1弱 (14g)  
しょうゆ 大さじ1強 (20g)  
塩 少々  
水 小さじ1強 (6g)  
一味唐辛子 少々(お好みで)

刻み海苔 少々  
ご飯 適宜

- ①さんまは、頭とはらわたをとって開く。中骨もとって、半分に切る。※1尾で2切れ(2人分)。
- ②しょうゆ、酒、すりおろしたしょうがを混ぜ、さんまを漬け込んでしばらくおく。
- ③たれの材料を小鍋で煮詰めてたれを作る。
- ④さんまの水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤油を加熱し、さんまをカリッと揚げる。
- ⑥揚げたさんまをたれにからめる。
- ⑦ご飯をよそい、刻み海苔を載せ、さんまを載せる。上から、残ったたれをかける。

★秋の味覚さんま。8月の時点では不漁というニュースもありましたが、今後の情報が気になります。

上記のレシピでは、残ったたれを最後にかけていますが、給食では、出来上がったたれを半分に分け、半分はさんまに、もう半分は、ご飯に混ぜて出しています。甘辛の味と香り、ご飯も食べやすくなります。

魚は、「いわし」や「あじ」などでも美味しく味わえます。生臭さが気になる場合は、魚に酒と塩を少々振ってしばらくおき、水で洗い流すか、キッチンペーパーで水気をとると、和らぐと思います。

お試しいただければと思います。