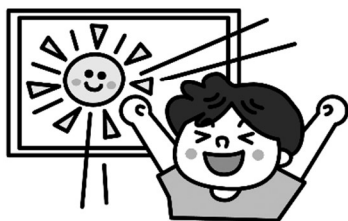


きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和3年9月1日

長いようであつという間の夏休み、元気に過ごしていただいでしょうか。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。解消するためのポイントは、生活リズムを整えることです。朝起きたら朝日を浴びる、朝食をしっかり食べる、そして日中は体を動かす時間をつくることも大切です。生活リズムを整えることで、夜もぐっすり眠ることができます。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。

1日を元気にスタートさせるには…

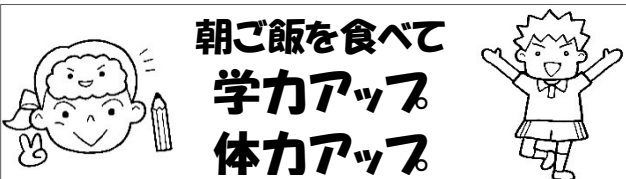


朝日を浴びよう

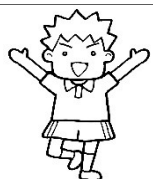
朝食を食べよう



トイレに行こう



朝ご飯を食べて
学力アップ
体力アップ



~つくってみませんか~

ツナと卵でたん白質たっぷり！
野菜も食べやすくなります。

<たっぷり野菜ココット> 2個分

(材料)	目安・切り方
卵	2個
たまねぎ	1/6個 (うす切り)
にんじん	1/8本 (せん切り)
キャベツ	大1枚 (せん切り)
ツナ水煮缶	20g
スライスチーズ	2枚
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1

- ①野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボールに入れて混ぜる。
- ②耐熱容器に①を入れて中央をへこませ、卵を割り入れる。スライスチーズをちぎってのせる。
- ③オーブントースターで6~7分加熱する。

※電子レンジで加熱する場合は、500w1~2分が目安になります。卵の黄身にフォークなどで穴を2~3箇所入れ、破裂に気を付けてください。

※前日夜に野菜の下ごしらえをしておくと、朝の時短になります。

「朝食に関するアンケート調査」ご協力をありがとうございました。

集計結果は、後日報告できればと思います。多くのおみなさんからご回答をいただきました。ご理解、ご協力に感謝申し上げます。

東京の水産物を使った給食を実施します。

どうして東京産水産物？

農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」の一環として、東京都漁業協同組合連合会による学校給食への安価特別提供実施によるもので、水産物の生産・供給体制の維持を目的としています。供給量が限定されていましたが、本校は選定を受けることができました。



東京産の水産物とは？

東京には、東京湾だけでなく、伊豆諸島や小笠原諸島にまで及ぶ広い海があります。東京都の漁業生産量は、日本の海面の漁業生産量の約0.1%とごくわずかですが、キンメダイ、メダイ、カツオ、トビウオ、ハマダイなどを主体として、様々な魚が水揚げされています。

今月の給食には？

白金小学校では、東京産キハダマグロを提供させていただきます。9月17日、角切りのキハダマグロを使った「しぐれ煮」を予定しています。

東京産の魚の美味しさを味わいましょう。

秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里芋などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によって様々です。

地域によって違う？月見団子

関西地方



里芋のような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里芋のような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



学校給食の実施にあたっては、今学期も「学校給食衛生管理基準」に基づいた調理作業や配食等、注意を払ってまいります。また、児童全員の食事前の十分な手洗いや、全員前を向いて静かに食べる「黙食」等、感染症対策に万全を期してまいります。引き続き、ご理解をよろしくお願いたします。