

給食センターだより

令和6年9月発行
武蔵村山市立学校給食センター
042-560-2597



市公式キャラクター
「Mジロ」

9月の給食目標 **食事と運動について考えよう**

健康な体をつくるためのポイント

もうすぐスポーツの秋がやってきます。文部科学省の調査では、朝ごはんを食べる子どものほうが食べない子どもよりも体カテストの点数が高い傾向にある種目が多くありました。自分の力を発揮するためには、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

やっぱり朝ごはんが大事!!



朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、体全体を活発にさせるスイッチとなります。必ず毎日食べましょう!

とはいえ、栄養満点の食事を毎日準備するのは大変です。主食と主菜を組み合わせたり(サンドイッチなど)、みそ汁を具たくさんにしたりして、お手軽な朝ごはんにできるとよいでしょう。

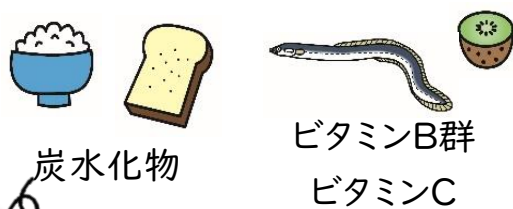
筋力・瞬発力をつけたい人は…



たんぱく質

カルシウム

持久力をつけたい人は…



炭水化物

ビタミンB群
ビタミンC

💡 試合前夜や当日の朝もエネルギー補給のためにしっかりとってほしい栄養素です。

残暑に負けない!
7月の給食レシピ

ワカサギの南蛮漬け



材料(5人分)

ワカサギ…… 200g
しょうが…… 1.5g(少々)
酒…… 7.5g(大さじ1/2)
かたくり粉…… 18g(大さじ2)
揚げ油…… 適量

●タレ

長ねぎ… 15g(みじん切り)
砂糖…… 3g(小さじ1)
しょうゆ… 9g(大さじ1/2)
酢…… 2.5g(小さじ1/2)
みりん… 3g(小さじ1)

作りかた

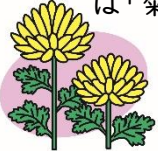
1. タレは材料をすべて合わせて火を通す。
2. 魚はしょうが・酒で下味をつける。
3. 2にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
4. 1と3を合わせて完成。

●南蛮漬けのタレは他の魚や肉にかけてもおいしいです!

今月の献立紹介

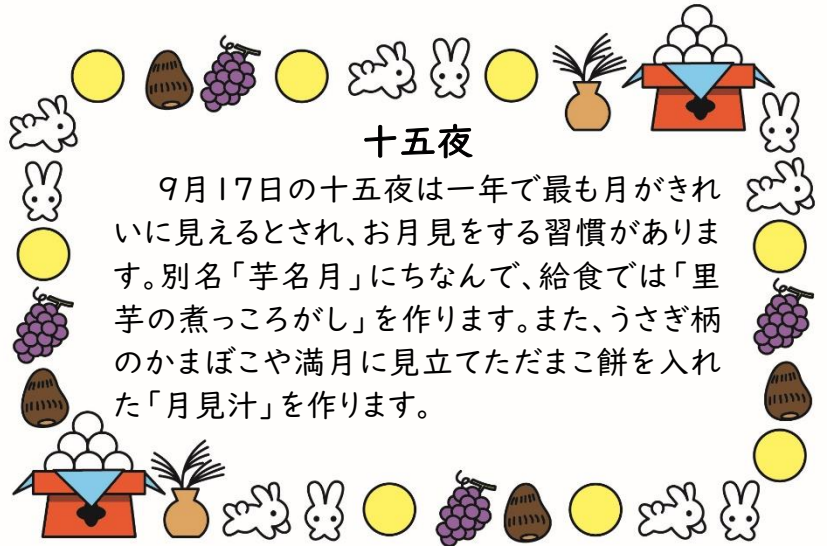
重陽(ちょうよう)の節句

9月9日の重陽の節句は五節句の一つで、健康や長寿を願う日です。別名「菊の節句」にちなんで、給食では「菊の花入りおひたし」を作ります。



十五夜

9月17日の十五夜は一年で最も月がきれいに見える日とされ、お月見をする習慣があります。別名「芋名月」にちなんで、給食では「里芋の煮っころがし」を作ります。また、うさぎ柄のかまぼこや満月に見立てたたまご餅を入れた「月見汁」を作ります。



味めぐりツアー

オリンピック・パラリンピックは終わりましたが、味めぐりツアーは続きます ✂✂✂ 給食で旅をしましょう!



世界味めぐりツアー タイ

タイはアジアの国です。ガパオライスはバジルを使った料理で、日本ではひき肉いためとして有名です。また、タイでよく食べられている米粉めんを使って、スープを作ります。



日本味めぐりツアー 長野県

野沢菜ご飯は、長野県の特産品の野沢菜漬けものを混ぜ込んだご飯です。山賊焼きは下味をつけた鶏肉を油で揚げた料理です。山賊は物を「取り上げる」ことから「鶏揚げ」料理として名前がつけました。



給食情報

[クックパッド\(ここをクリック\)](#)で給食レシピを公開しています。
右のQRコードからもアクセスできます。



[武蔵村山市ホームページ\(ここをクリック\)](#)で今月の献立表を公開しています。
右のQRコードからもアクセスできます。

