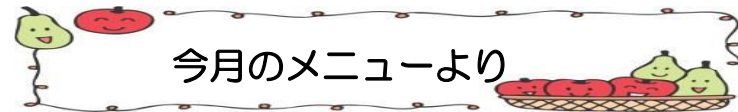




令和7年9月1日
小金井市立小金井第四小学校
校長 諏訪 伊都子
栄養士 遠藤 尚子

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。こんな時こそ生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、早寝早起きを心がけましょう。

また、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期をむかえます。給食でも秋に旬をむかえる野菜や果物、お魚を使ったメニューがたくさん登場します。楽しみにしてくださいね！



8日(月)アメリカ料理

世界でも最も多民族・多文化の国の一つであるアメリカにちなんだ料理を紹介します。いまや世界中で食べられている「フライドチキン」は、もともとはアメリカ南部で食べられていました。スープにはアメリカの言語である英語のアルファベットの形をしたマカロニを入れてみました。

11日(木)はしの日

毎月11日は、はしの日です。今回は旬のさんまをシンプルに塩焼きにして出します。骨のあるお魚は苦手という子供が多いですが、お箸を上手に使うことできれいに食べられます。日本人が古くから愛してきた秋の味覚、さんま。みなさんも箸の使い方を練習して、残さずきれいに食べましょう！

19日(金)食育の日SDGs献立

毎月19日は食育の日です。南小ではこの食育の日に合わせて、SDGs献立を紹介しています。今回は、お豆腐を作る時に出る大豆のしぼりカス“おから”を使った埼玉県行田市の郷土料理、ゼリーフライを作ります♪

ゼリーフライは、コロケのような食感で、食べやすくおいしい料理です。大豆からできているおからは、タンパク質や食物繊維、マグネシウムなど栄養満点！！しかし、食べられる機会が少なく、廃棄されることも多い食材なんです…。そんな食材をおいしく料理してみなさんに食べてもらうことは、フードロスの削減につながり、環境にもやさしくまさにSDGsですね！

25日(木)タイ料理

タイ料理は、辛味、甘味、酸味が合わさった味付けが特徴です。今回は、バジルで風味を付けた炒めごはん、お米からできたフォーという麺をたっぷり入れたさっぱりスープを作ります。タイでよく使われているナンプラーやコリアンダーを使った本格的な味付けです。お楽しみに♪

30日(火)台湾料理

台湾料理は中華料理とよく似ていますが、日本の影響を受けているため、中華料理と比べてあっさりしていて食べやすいのが特徴です。今回は台湾の有名な屋台料理、ルーローファンを作りました。ルーローファンは、豚肉をやわらかく煮込んで、ごはんにかけた料理で、屋台で売られています。甘辛い味付けが日本人にも人気があります。

旬の食材！さんまを使ったメニュー

みなさん、秋の魚と言えば、すぐに思い浮かぶのが、『さんま』ですよね！さんまは、9月頃になると産卵をむかえて脂がのり、おいしくなります。さんまの脂には、脳の働きを良くするDHAや、血の流れを良くするEPAがたくさん含まれています。給食でも旬のさんまを使ったメニューが登場します。シンプルな“塩焼き”に“つみれ汁”“さんまごはん”などなど…。同じ食材でも調理法によって全然違う味になるので、楽しみにしててくださいね！

11日(木)“さんまの塩焼き” 17日(水)“さんまのつみれ汁” 24日(水)“秋色さんまごはん”

旬の食べもの・・・さんま・さば・さけ・さつまいも・さといも・きのこと類
ぶどう・なし・りんご・ブルーベリー

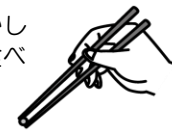
おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること



★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口を閉じてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

