

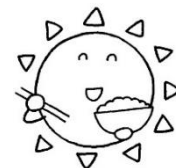
給食だより

家庭数配布

令和8年9月1日
北区立十条小学校
校長 栄 養 士

夏休みが終わり、9月の給食が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。「早寝・早起き」の生活リズムはもちろん、朝・昼・晩の三食をしっかりと食べ、元気に学校生活を再スタートしましょう。

朝ごはんは3つのスイッチ！



朝ごはんには、脳や体を自覚めさせるという大切な役割があります。1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかりと食べ、3つのスイッチを入れましょう。

体のスイッチ



朝ごはんを食べることで体が温まり、体全体が自覚めます。また睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給するためにも大切です。

脳のスイッチ



ごはんやパンなどの主食は、脳のエネルギー源になります。朝ごはんを食べると脳に栄養が送られ、頭が自覚めます。

おなかのスイッチ



朝食をとると、胃や腸が動きだします。おなかの動きで便を出しやすくしてくれるので、おなかスッキリします。

3年生が枝豆もぎをしました

7月2日に、3年生が枝豆もぎをしました。東京都小平市でとれた新鮮な枝豆で、枝と葉っぱがついた状態で届きました。もいだ枝豆は、次の日の給食に「枝豆の塩ゆで」として登場しました。

もぎ体験をする前に、枝豆のクイズをして、枝豆について詳しくなりました。枝の長さや、葉っぱの多さに驚きながらも、取り残しがないようにきれいにもらってくれました。もぐのは力があるもので、立ち上がって作業したり、ハサミで取ったりしていました。

全校分の枝豆を取る大変な作業でしたが、3年生のおかげでおいしい枝豆に仕上がりました。



<今月の給食よ！>

・18日 まごわやさしい献立

「まごわやさしい」は日本に昔からあるおなじみの食材である豆（豆製品）、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、いもの頭文字をとっています。「まごわやさしい」を使ったバランスの良い食事、いつまでも健康に過ごしましょう。

・25日 十五夜献立

十五夜は、別名「芋名月」とも呼ばれます。サラダにさつま芋を使う予定です。デザートは、白玉団子を手作りして、フルーツの缶詰と合わせます。

・28日 5年生ぎょしょく授業コラボメニュー

「ぎょしょく」には、触（さわる）、色（特色）、職（獲る漁業）、殖（育てる漁業）、飾（伝統）、植（環境）、食（味）の7つの意味があります。ゲストティーチャーをお招きして、5年生が愛媛県愛南町の漁業について学びます。給食では、愛南町でとれる鯛を使った「鯛飯」と、愛媛県の郷土料理である「いもたき」が登場します。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！