



給食だより



令和5年度9月号
東京都立葛飾盲学校
校長 岩下 桂郎

休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出ない、といった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。2学期を元気にスタートできるよう、早寝・早起きをすること、決まった時間に食事をとることを心がけてください。

朝食のとり方

食べる時間



朝食は、毎日なるべく同じ時間帯に食べるとよいです。規則正しく食事をとることが刺激となり、1日元気に生活できます。

バランスのとれた食事



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜・汁物などを一緒にとるとバランスがよくなります。

◎ 9月の給食紹介

～食育活動～

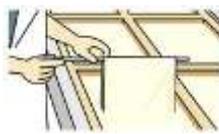
7日 つけ麺体験

給食時に和風つけめんを提供します。麺を取る量や麺とお碗の位置に注意し、麺をつゆにつけて食べることに挑戦します。※つゆに麺を全てつけるのではなく、少しずつつけてすすめる食べ方を体験しましょう。

12日 食材体験「オクラの触察」

今月の食材体験は、オクラの触察を行います。

給食は、オクラを使った「おかか和え」を作り、みなさんへ提供します。



21日 郷土食(栃木県)

今月の郷土食は「栃木県」です。

かんぴょうや湯波などを使った料理を提供します。

＊「湯波」と「湯葉」の違い＊

ゆばは、豆乳を温めたときにできる膜状の物のことを言います。膜を引き上げて、しょうゆなどで味を付けて食べる、乾燥させた物をすまし汁などの汁物に入れて食べることが多いです。

製法の違いで、文字表記も変わります。

湯波：膜の中央部に棒状の物を入れて折りたたむように引き上げた、厚みのある形状の物。

湯葉：薄い膜の端を引き上げた、一枚の布状の物。

栃木県のゆばは、「湯波」になります。

～行事食～

9日 重陽の節句

ごせつぐのひとつで、菊を用いて不老長寿を願う行事です。給食では8日に菊の花が入った菊花和えを作ります。



29日 十五夜

9月29日は十五夜です。十五夜は美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事です。お供え物として代表的なお団子は、満月に見立て、丸い形に作る地域が多いですが、さといものような形の団子にあんこを巻き付けたものやピンク・白・茶の三色の団子、へそのように真ん中をくぼませた「へそもち」と呼ばれる団子をお供えする地域もあります。給食では29日にさといものみらたしを作ります。

今月のお楽しみ給食:26日(火)です。

小学部3年1組

「残暑をふきとばせ!健康一番

みんなが元気になるメニュー」

みそラーメン

ポテトコロッケ(小さめ)

フライドポテト(小盛り)

トマト・キャベツ・きゅうりのサラダ

ジョア(白ぶどう)