



給食だより



令和6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。

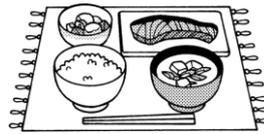
朝食のとり方

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、郷土食～

6日(金) 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椀の位置に注意し、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る食べ方を体験、練習しましょう。

12日(木) 食材体験 「レタス」

今月の食材体験は、レタスの触察を行います。給食は、レタスを使った「チャーハン」を作り、みなさんへ提供します。

30日(月) 郷土食(東京都)

今月の郷土食は「東京都」です。10月1日が「都民の日」であることから、この日に実施します。じゃこ菜めし：栽培量、収穫量ともに全国レベルで東京都が高い「小松菜」を使用しています。小松菜は、東京都江戸川区で栽培が始まったと言われてい

ます。おから入りコロケ：元々はフランス料理のクロケットというベシメルソースを固めて揚げた物を、じゃがいもに変えて東京の洋食店が作ったことで広まったのがコロケの始まりと言われています。ちゃんこ汁：相撲部屋で食べられてる食事のひとつに「ちゃんこ鍋」があります。相撲で負けないよう、四つ足の動物は避けるため、とり肉や魚介類を使うことが多いそうです。

明日葉ミルクゼリー：東京都の島しょ部で多く栽培される野菜です。今日摘んでも明日には芽が出ることから、「明日葉」と名付けられたそうです。粉末にしたものを牛乳と混ぜて固めました。

～行事食～

9日(月) 重陽の節句

五節句のひとつで、菊を用いて不老長寿を願う行事です。給食では9日に菊の花が入った菊花和えを作ります。



17日(火) 十五夜

9月17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、丸い形にす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17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：20日(金)です。

小学部1年1組

「僕のお好きなものだけを

集めてみました！メニュー パート1」

- ・ミルクパン
- ・ハンバーグ
- ・ポパイサラダ
- ・野菜スープ
- ・牛乳

