

はくはくだより9月

令和 7年 9月 1日
小金井市立本町小学校
栄養士

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

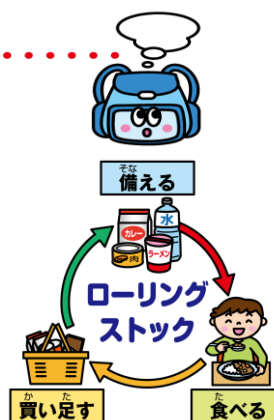


朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支え、心身のバランスを整えてくれます。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

ひとり1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

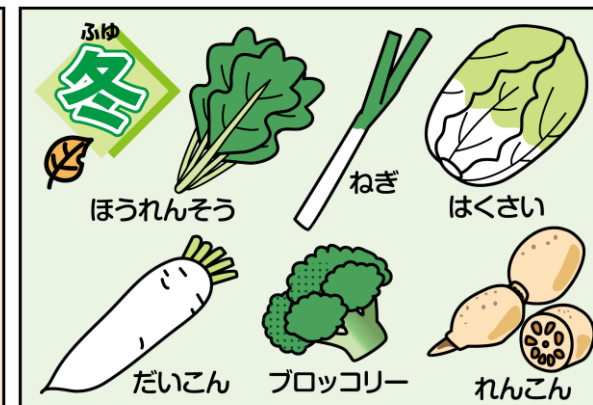
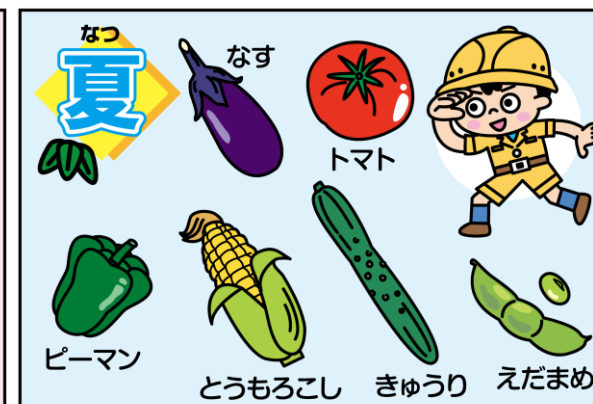
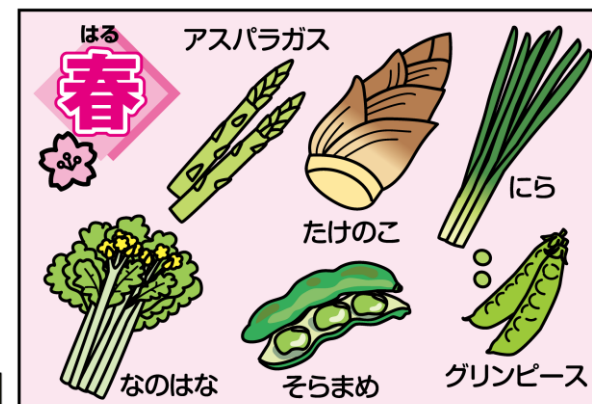
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

令和7年度



9月よてい、こんだてひよう



小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1献立ー たんぱく質
2 火	ぎゅうにゅう ナシゴレン とりにくのさっぱりフォー	ベーコン,鶏肉	牛乳	米	米ぬか油	とうがらし (乾),にんじん, 青ピーマン ,み ずかけな,糸み つば,トマト	にんにく,しょう が,玉葱,もやし,し もん	561 kcal 18.8 g
3 水	ぎゅうにゅう ざっくごはん あつあげとやさいのそぼろに なめこじる	豚肉,生揚げ,木 綿豆腐,赤みそ, 白みそ	牛乳	米,雑穀(五穀), 三温糖,かたく り粉	米ぬか油	にんじん,さや いんげん	だいこん,玉葱,た けのこ,なめこ,ね ぎ	585 kcal 24.0 g
4 木	ぎゅうにゅう きなこあげパン とりにくとまめのトマトに パリパリサラダ	きな粉(大豆), いんげんまめ (乾),鶏肉	牛乳	ミルク,上白糖, じゃがいも ,三温 糖,ワントンの 皮	米ぬか油(揚げ 油),米ぬか油	にんじん	にんにく,しょう が,玉葱,マッシュ ルーム,ねぎ,キャ ベツ,きゅうり	667 kcal 24.9 g
5 金	ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに にくじゃが かきたまじる	豚肉,揚げボー ル,鶏肉,木綿豆 腐,たまご	牛乳,刻みのり	米,三温糖, じゃ がいも ,しらだ き,かたくり粉	米ぬか油	にんじん,さや いんげん,こま つな	玉葱,ねぎ	615 kcal 24.2 g
8 月	ぎゅうにゅう チリビーンズドック ジュリエンスープ りんご	豚肉,大豆(乾), レンズまめ (乾),ベーコン	牛乳	コッペパン,小 麦粉	米ぬか油	青ピーマン ,赤 ピーマン,にん じん	にんにく,玉葱,セ ロリー,キャベツ, りんご	572 kcal 24.4 g
9 火	ぎゅうにゅう ごはん さわらのさんみやき にびたし きっかじる	さわら,白みそ, 油揚げ,鶏肉,木 綿豆腐	牛乳	米,三温糖	白いりごま	こまつな,にん じん	しょうが,ねぎ,は くさい,だいこん, 干し椎茸,干切り, 菊のり	588 kcal 26.3 g
10 水	ぎゅうにゅう たかなチャーハン はるさめスープ	豚ひき肉,たま ご	牛乳	米,三温糖,普通 はるさめ(乾)	米ぬか油,ごま 油,白いりごま	にんじん,たか な漬	干し椎茸,干切り, ねぎ,しょうが,も やし,はくさい	572 kcal 19.3 g
11 木	ぎゅうにゅう むぎごはん いかのこうみやき こんにゃくサラダ とんじる	いか,白みそ,豚 肉,木綿豆腐,油 揚げ,赤みそ	牛乳	米,おおむぎ,サ ラダこんにゃく, 三温糖,じゃ がいも,板こん にゃく	米ぬか油,白す りごま	にんじん	しょうが,にんに く,ねぎ,キャベツ, きゅうり,だいこ ん,ごぼう	575 kcal 26.7 g
12 金	ぎゅうにゅう わふうだしカレー ひよこまめのサラダ ぶどう(2つづ)	豚肉,ひよこま め(乾)	牛乳	米, じゃがいも , 小麦粉, はちみ つ ,三温糖	米ぬか油(揚げ 油),米ぬか油,有 塩バター,オ リーブ油	にんじん	玉葱,れんこん,ご ぼう,にんにく, しょうが,キャベ ツ,とうもろこし, きゅうり,ぶどう	653 kcal 17.9 g
16 火	ぎゅうにゅう とうふのごもくにどん じゃがいものみそしる	木綿豆腐,豚肉, 油揚げ,赤みそ, 白みそ	牛乳,カットわ かめ	米,三温糖,かた くり粉, じゃが いも	米ぬか油	にんじん,こま つな	ぶなしめじ,えの きたけ,ねぎ,はく さい,しょうが,玉 葱	624 kcal 22.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1献立ー たんぱく質
17 水	ぎゅうにゅう エビピラフ ミネストローネ なし	ベーコン,む きえび,ベー コン	牛乳	米, じゃがいも ,お おむぎ,三温糖	オリーブ油,米ぬ か油	にんじん,青 ピーマン,トマ ト缶詰	とうもろこし,玉 葱,キャベツ,セロ リー,なし	574 kcal 18.7 g
18 木	ぎゅうにゅう シンガポールチキンライス トッピングやさい ビーフンスープ	鶏肉	牛乳	米,三温糖,ビー フン	米ぬか油,ごま油	糸みつば,にん じん,チンゲン ツアイ	しょうが,レモン, ねぎ,にんにく, きゅうり,もやし, きくらげ(乾),はく さい	604 kcal 26.0 g
19 金	ぎゅうにゅう わふうスープスパゲッティ ジャーマンポテト	ベーコン	牛乳,刻みのり	スパゲッティ ハーフ, じゃがい も	オリーブ油,バ ター	パセリ	にんにく,玉葱,生 しいたけ,えのき たけ,ぶなしめじ	570 kcal 19.9 g
22 月	ぎゅうにゅう げんまいごはん けいちゃんやき さつまじる	鶏肉,赤みそ, 豚肉,木綿豆 腐,油揚げ,白 みそ	牛乳	米,玄米,三温糖, かたくり粉,さつ まいも,板こん にゃく	米ぬか油	にんじん,にら	キャベツ,もやし, 玉葱,にんにく, しょうが,だいこ ん,ごぼう,ねぎ	692 kcal 28.4 g
24 水	ぎゅうにゅう かいせんちゅうかどん ワントンスープ	豚肉,ほたて がい,むきえ び,いか,鶏肉	牛乳	米,おおむぎ,三 温糖,かたくり 粉,乾燥ワントン 皮	米ぬか油,ごま油	にんじん,チン ゲンツアイ,こ まつな	にんにく,しょう が,たけのこ,きく らげ(乾),玉葱,は くさい,もやし,ね ぎ	579 kcal 22.2 g
25 木	ぎゅうにゅう かしわパン てづくりコロッケ ゆでキャベツ たまごいりきのこスープ	豚肉,鶏肉,た まご	牛乳	ミルク, じゃがい も ,乾燥マッシュ ポテト,小麦粉, パン粉(生),パン 粉(乾燥),かたく り粉	有塩バター,米ぬ か油(揚げ油),ご ま油	にんじん	玉葱,キャベツ,ぶ なしめじ,エリン ギ,えのきたけ, しょうが	664 kcal 25.4 g
26 金	ぎゅうにゅう ゆずこしょうチャーハン タイピーエン	ベーコン,豚 肉,かまぼこ, いか,むきえ び	牛乳,ちりめん じゃこ	米,おおむぎ,緑 豆はるさめ	ラード,米ぬか油	にんじん,さや いんげん	にんにく,ねぎ, しょうが,たけの こ,玉葱,はくさい	599 kcal 23.6 g
30 月	ぎゅうにゅう ゆかりごはん こうやとうふのもちもちに みそけんちんじる	凍り豆腐,油 揚げ,赤みそ, 白みそ	牛乳	米,かたくり粉, じゃがいも ,板こ んにゃく,三温糖	米ぬか油(揚げ 油),ごま油	ゆかり粉,にん じん,さやいん げん	丸干し椎茸,たけ のこ,だいこん,ぶ なしめじ,ごぼう, ねぎ	599 kcal 19.7 g

*材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。 *太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。

*栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。

*小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことを言います。古くからお墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんこでつつんだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

