

いただきますーす

給食だより 9月号

令和8年9月1日
品川区立日野学園

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。楽しく、有意義な夏休みを過ごせたことと思います。2学期は文化祭や1年生～4年生の運動会など大きな行事が多く、1年の中でも最も長い学期です。体調を崩すことのないよう、健康に過ごしていきたいですね。

生活のリズム を取り戻そう！



生活リズムを整えるためには、早起きをして、朝の光を十分に浴びることが大切です。また、規則正しく食事を取り、昼間にしっかり活動をして、夜は部屋を暗くして早く寝るように心がけます。



朝ごはん

毎日食べようね



朝ごはんはどうして大切なの？

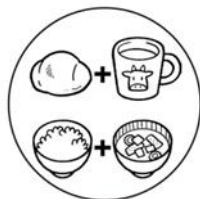
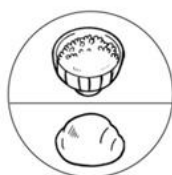
- ① 脳にエネルギーをとどける・・・勉強に集中できます
- ② 体温が上がる・・・元気に活動できます
- ③ おなかをしげき・・・いいうんちが出ます

朝こそバランスのとれた食事を！



菓子パンやゼリー飲料だけでは栄養不足や脂質を摂り過ぎてしまいます。

朝ごはんは一日のリズムを作り出し、午前中の活動を支える大切な食事です。「菓子パンと牛乳」のようなものではなく、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を食べるようにしましょう。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なる、とてもめでたい日・縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。日野学園では、9月8日に皆さんの長寿を願って、菊の花を使って「菊花ごはん」を作ります。



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えものを
して、月をながめます。

十五夜は、中秋の名月ともいいます。給食
でも、十五夜にちなんで、「おつきみごまだん
ご」が登場します。さつまいもで作ったごま団子
を黄色く丸い月に見立てていただきます。

令和8年の十五夜は9月25日

十三夜は10月23日です。



人気メニューの作り方紹介

「パリパリひじき」(10本分量)

- ・酒 …… 6g
- ・三温糖(砂糖でも可) …… 6g
- ・みりん …… 6g
- ・しょうゆ …… 20g
- ・芽ひじき(水で戻す) …… 22g
- ・干しいたけ(生でも可・使用量4倍) …… 6g
- ・にんじん(せん切り) …… 70g
- ・ごま …… 30g
- ・ダイスチーズ(ピザ用チーズでも可) …… 70g
- ・春巻きの皮(19cm) …… 10枚
- ・小麦粉 …… 適量
- ・水 …… (小麦粉の半量程度)
- ・揚げ油 …… 適量

- ① 酒～しょうゆで、戻したひじき・しいたけ・にんじんを煮る。
 - ② 粗熱をとった①に、ごまとチーズを入れて混ぜる。
 - ③ ②を春巻きの皮に包み、水溶き小麦粉をのりにして端を止める。
- ※具が熱すぎると、包むときに皮が破れやすくなってしまうため、少し室温に慣らすとよいです。
- ※市販のレギュラーサイズの春巻きの皮(19cm程度)に合わせて、後期課程のサイズ量でのレシピにしています。前期課程の春巻きは、少し小さい14cm程度の春巻きの皮で作っています。
- ④ 油で揚げる。

