

きゅうしょくだより

令和8年9月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では「秋」を迎えましたが、まだまだ暑い日が続いています。引き続き、体調管理とこまめな水分補給を心がけましょう。

夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか。長いお休みで、生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自身の生活を振り返り、2学期も毎日元気に過ごしましょう。

9月の給食目標は...

「朝ごはんの大切さを知ろう」です

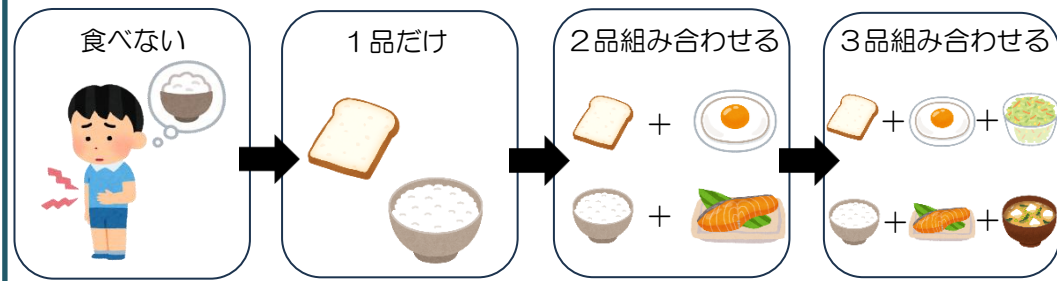


忙しい毎日の朝、「時間がないから」「食欲がないから」「ダイエットをしているから」などの理由で朝ごはんを食べずに家を出ることはありませんか。

夕食でとったエネルギーは、空腹状態で寝覚めた朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、勉強に集中できなかったり、午前中元気に活動できなかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べることで、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスの良い朝ごはんをしっかりととり、毎日元気に過ごしましょう。

☀️ 朝ごはんステップアップ! ☀️

朝ごはんを食べていない人や主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵、大豆などのおかずを追加して、バランスの良い朝ごはんに少しずつステップアップしていきましょう。



グッドモーニング60分

グッドモーニング60分とは?

登校する60分前に起床することで、起床から登校までの時間を確保する取り組み

登校する60分前に起床すると...

- ★朝からすっきりスタートできる!
- ★毎日ほぼ同じ時間にうんちが出る!
- ★毎日朝食を食べられる!

Let's 食育クッキング教室を開催しました



夏休みにLet's 食育クッキング教室を昭島市学校給食共同調理場で開催しました。今回のテーマは、【魚好きも苦手な人もみんなでチャレンジしよう!】です。包丁を使わなくても魚を調理できる「いわしの手開き」を紹介し、調理実習を行いました。また出汁を取るのに使ったかつお節で作ったふりかけが入った「おにぎり」や、型抜きをした野菜とみそ玉を入れた「みそ汁」を作りました。

参加者からは、「家ではなかなか魚をおろすところから調理をしないので良い経験になりました」という声や、小学校低学年でも手開きすることができて「家でもやってみよう」という声や、魚があまり好きではなかったがおいしく食べられたので他の魚にもチャレンジしたいという声をいただきました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に魚料理を作ったり、おいしい食べ方を考えたりしてみたいと思います。



～見て! 触れて! 味わって!～

「魚博士による楽しい魚教室」を開催しました



昭島市学校給食共同調理場で、夏休みに「一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター」の方を講師に招いて、「魚博士による楽しい魚教室」を開催しました。魚の生態や水産業への理解を深めることを目的とした体験型イベントで、魚博士だからこその話を聞き、いつも給食を作っている調理員による、かつお、かれいを5枚おろしにする様子を目の前で見たり、魚博士と一緒に自分でいかをキッチンばさみを使ってさばいたり



して様々な体験をしました。最後に、さばいた魚の料理を試食し、そのおいしさも味わいました。参加者のみなさんからは「いかをさばくのがたのしかった」「魚をさくさくさばいていてすごいと思った」「家でもいかをはさみでさばいてみたい」などと、教室に参加する前よりも、より魚が好きになったようでした。ぜひ、魚を敬遠することなく、ご家庭の食卓へのレパートリーに取り入れてみてください。

