きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和５年９月２９日

　暑さもようやくやわらぎ、朝晩の涼しさ、空の高さ、虫たちの声など、秋の訪れが感じられるようになりました。読書の秋、芸術の秋・・・何をするにもよい季節です。爽やかに、元気に秋を楽しみたいですね。

秋を楽しみ、味わいましょう

スポーツの秋

～運動の効用～

- **体の成長や発達を促す**
- **体力や回復力の向上**
- **生活習慣病リスクの減少**
- **危険回避能力を養う**
- **生涯の運動習慣の基礎となる**

　他にも、心肺機能を高めたりストレス解消になったりと、運動は、体にとっても心にとってもいいことづくめ。天候に恵まれたこの時期は、運動にとても適しています。無理のない範囲で少しずつ体を動かしていきましょう。

味覚の秋

　実りの秋、収穫の秋ともいわれるように秋にはおいしい食べ物がたくさん登場します。

　りんごやぶどうなどの果物、秋刀魚や、鯖、鮭など秋ならではのあぶらののった魚、田んぼからは新米の便りも届くようになりました。

　まさに**食欲の秋**。秋の実りに感謝して、秋ならではの美味しさを味わいましょう。

食育の秋

　誰かと一緒に食べる「共食」。ご家族で食卓を囲む「共食」。一緒に料理をしたり準備をしたりする「協食」。今日一日のできごとを話す「今日食」、「おいしいね」とみんなで旬を味わう「響食」。「食」を改めて見つめなおす機会としても、よい季節だと思います。体にとってだけでなく心の栄養にもなる**食育の秋**です。

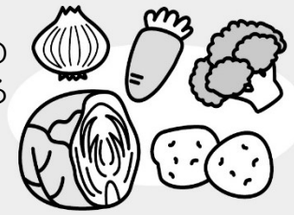
食べ物を無駄にしていませんか？

　食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では１年間で５００ 万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

「食品ロス削減月間」です。　10月

食品ロスを防ぐためにできること

　必要なものを、使い切れる分だけ買う。

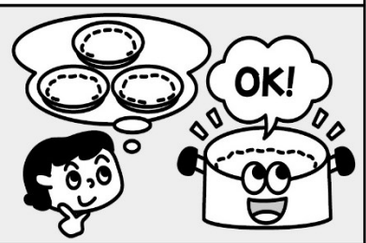


　余った食品を使い切る日を設ける。

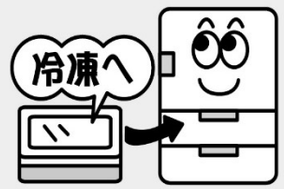
　すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。

　冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する。

　家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る。



　冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する。



～つくってみませんか～

＜鶏肉のタイ風から揚げ＞

（材料）	（４人分の目安量と切り方）
鶏もも肉	４切れ(1 切れ 50～60ｇ目安)
たまり醤油	小さじ２
ナンプラー	大さじ１弱
水	小さじ１
砂糖	大さじ１弱
こしょう	少々
にんにく	すりおろし小さじ１/２
しょうが	すりおろし小さじ 1/2
かたくり粉	大さじ３
揚げ油	少々

①調味料（たまり醤油～しょうが）をよく混ぜ合わせる。
②①の調味料に鶏肉を漬け込む。（できるだけ長く漬け込む。）
③かたくり粉をまぶし、油で揚げる。

★9 月のワンダフル給食メニューです。下味にナンプラーやタイムを使うことで、鶏のから揚げもエスニックな味わいになります。揚げる際は、鶏肉の火の通りに気を付けてください。