



9月

# 給食だより

令和2年 8月28日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士 木村 佳子

夏休みが終わり、学校生活が再開して5日経ちました。毎日を元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べることが大切です。まだ暑い日が続きますので、生活習慣を見直し、健康に過ごしてほしいと思います。

## 牛乳パックの手開き 8月31日(月)から開始します

昨年度まで、飲み終えた牛乳パックを児童がたたみ、乳業事業者が回収し、リサイクル処理を行ってきました。今年度からは、墨田区が牛乳パックの回収を行うため、児童が牛乳パックを手開きする必要があります。臨時休校明けの6月から、児童が牛乳パックを手開きをし、リサイクル活動を行う予定でしたが、休校明けでまだ学校生活に慣れない中で牛乳パックを手開きすることが難しいと考えたため、この作業を延期しておりました。

墨田区で、9月7日(月)から牛乳パックのリサイクルを開始すると決定されました。そこで、円滑にリサイクル活動ができるよう、本校は、8月31日(月)から全学級で牛乳パック手開きの作業を開始いたしますので、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## 見直そう！生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすくなつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の動きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



## 備えよう！防災

### 非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



## 知っておきたい 食事のマナー

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？

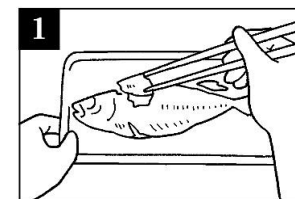
これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。

例えば、天ぷらをつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

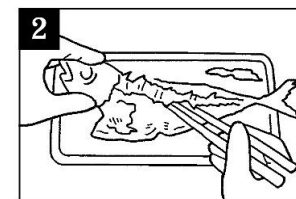


## 焼き魚の食べ方

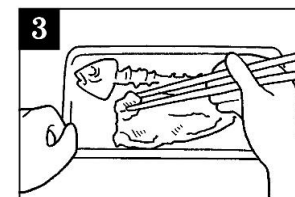
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



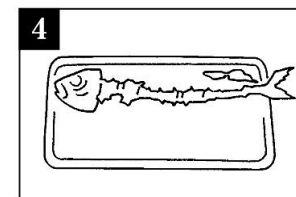
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

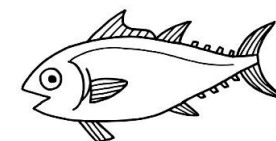
## 先月の献立から

### さばのごまみそかけ

★材料 分量(中学年4人分)

食材名	分量
サバ	200g
酒	5g(小さじ1)
しょうが	少々
みりん	6g(小さじ1)
酒	3g(小さじ1/2程度)
みそ	9g(大さじ1/2)
しょうゆ	3g(小さじ1/2程度)
さとう	6g(小さじ2)
水(又はだし汁)	15g(大さじ1)
片栗粉	1.5g(小さじ1/2)
白ごま	9g(大さじ1)

- ①しょうがをすりおろし、酒とともにサバにつける。
- ②さばを焼く。
- ③みりんからさとうを混ぜ、火にかける。
- ④水またはだし汁で片栗粉を溶き、③に加える。とろみがあれば、水で溶いた片栗粉を追加する。
- ⑤焼きあがったサバに、④をかけごまをのせて出来上がり。



※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。  
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中も、全員マスク着用です。引き続き、登校時のマスク着用をお願いいたします。



