

8月・9月給食だより



令和8年8月25日

に し み た か 学 園
三 鷹 市 立 第 二 小 学 校
校 長 五 味 川 直 季

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の給食室では、施設や調理機器の点検・清掃などを行い、給食開始に向けて準備をしてきました。2学期の給食は、8月26日（水）から始まります。引き続き給食室一同力を合わせて、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。今学期もよろしくお願いします。

◆三鷹市のホストタウン「チリ共和国」の料理が登場します◆

三鷹市はチリのホストタウンです。チリには、世界最大級の電波望遠鏡「アルマ望遠鏡」があり、三鷹市大沢の国立天文台は、この望遠鏡の建設計画段階から協力してきました。こうしたご縁をきっかけに、東京20020オリンピック・パラリンピック大会において、三鷹市はチリのホストタウンとなり、現在でも様々な分野での交流が行われています。

チリの独立記念日が9月18日であることを記念して、この日の給食でチリ料理を用意します。この機会に、三鷹市がチリのホストタウンであることを知り、チリの食文化への知識を深めてもらえたらと思います。

ポジョ・アルベハド（チリ風鶏肉とグリーンピースの煮込み）

チリの家庭料理の一つです。スペイン語で「ポジョ」は鶏肉、「アルベハド」はグリーンピース入り、という意味があります。玉葱やトマトなどの野菜と一緒に、オレガノやクミンなどのスパイスを加えて煮込みます。給食では、ご飯と一緒に食べます。

『生活リズム』乱れていませんか？



夏休み中は寝る時間・起きる時間も不規則になりやすく、生活リズムが乱れてしまった・・・という子いるのではないのでしょうか。生活リズムが乱れると心や体にさまざまな不調が起こるため、注意が必要です。夏の疲れも出てくる頃ですので、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、2学期も元気に登校してほしいと思います。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



朝ごはんも、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品

