



食育だより 9月号

令和5年 9月1日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
栄養教諭 高原 早苗

長い夏休みが終わり、また子どもたちの元気な声が戻ってきました。しかし、夏休みが終わっても厳しい暑さはしばらく続きそうです。熱中症の予防には、前の晩に早めに休みしっかり睡眠をとること、「塩味の」おかずがある朝ご飯を食べること、家を出る前にコップ1杯の水分をとることが大切です。休み明けも体調を崩さず元気に過ごしてほしいと願っています。

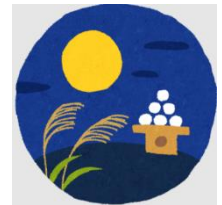
～9月の給食について～

9月の食育目標

準備や片付けを工夫しよう

- よい姿勢で静かに待ちましよう
- 安全に気を付けて楽しく食べよう。

- 旬の食品を取り入れました。
(なす・ピーマン・さつまいも・さば・かつお・なし)
- 敬老の日になみ、長生きの秘訣の一つでもある日本型食生活の良さを伝える献立を取り入れました。(ごはん・煮魚・磯香あえ・みそ汁)
- 十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
(ビビンバ・麻婆なす・いわしのかば焼き・豚井の具・肉そぼろ)
- はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品を取り入れました。
(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)



～千ガサキスペシャル～

- 4日(月) 米粉シチューに、カルシウムの摂取を高められるよう、粉チーズを加えます。
- 13日(水) 1年生を対象に、自校炊飯(給食室の回転釜で炊いたご飯)を提供します。
- 14日(木) 麻婆なすに使用するなすの一部を都筑区内で生産されたなすを使用します。
- 20日(水) パスタの料理の種類について知らせる献立として、スパゲティトマトソースをペンネトマトソースに変更します。
- 22日(金) オープン献立として、こふきいもをベイクドポテトに変更します。
- 27日(水) 冷凍パインアップルを、旬の果物のプルーンに変更します。また、カレービーンズシチューの材料にトマト缶を加え、ルーを減らして残暑でも食べやすくなるよう工夫しました。

※天候不良などによる集荷の都合で、内容が変更になる可能性があります。

～水筒のなかみ、冷え過ぎていないですか～

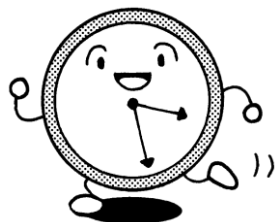
9月もしばらく、蒸し暑い日々が続くことが予想されます。学校でも十分な水分補給が大切です。また、熱中症予防には水分の品温は5度から15度くらいのものが望ましいとされています。しかし、氷たっぷりの冷たすぎるものだと、早く体内に水分を補給したいと思っても、胃が拒否反応を起こし、吸収しにくくなってしまいます。また、特に学童期の子どもたちは、登校後冷たい水分で腹痛を起こしてしまう可能性も高いので、あまり水筒にぎっしりと氷を詰め込みすぎないようご配慮いただけると助かります。



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、
 - ② ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、
 - ③ ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、
 - ④ ④1日3回の食事を規則正しくとる
- などが有効といわれています。



～お気軽にご相談ください～

栄養教諭の業務内容には、給食管理や給食時間、教科での食の関する指導の他に、個別の相談指導を行うことも含まれています。

朝ごはんがなかなか食べられない、偏食や少食で悩んでいる、体重コントロールの仕方がわからない、ジュニアスポーツに必要なスポーツ栄養の知識が知りたいなど、食に関する全般についてのご相談、お問い合わせにお応えします。何かありましたら、お気軽に栄養教諭にご相談ください。

※連絡帳または学校までお電話（942-2444）でお知らせください。

