

# 食育だより



令和 2 年 9 月 2 日  
横浜市立東戸塚小学校  
校長 南部 礼子

## 9月のこんだて

- ◎旬の食品を多く取り入れました。  
(かつお・さば・なす・かんぴょう・なし・ぶどう)
- ◎敬老の日になみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。  
(ごはん さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁)
- ◎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・さんまのかば焼き・豚角煮丼の具)
- ◎我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。  
(栄養満点丼)

今日の<sup>とれたて</sup>  
新鮮<sup>やさしい</sup>



こまつな ねぎ  
じゃがいも たまねぎ

## 食中毒警報発令中

令和 2 年 8 月 18 日から

夏期は気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が起こりやすくなります。そこで神奈川県では、過去の食中毒発生時の気象条件等を解析した県独自の予測式により、食中毒の発生が懸念される日を予測して食中毒警報を発令し、消費者や食品等事業者に対して注意喚起を行っています。

つけない  
増やさない  
やっつける } **食中毒予防の3原則**

3原則に気をつけて食事をしましょう。

## 旬の果物 なし

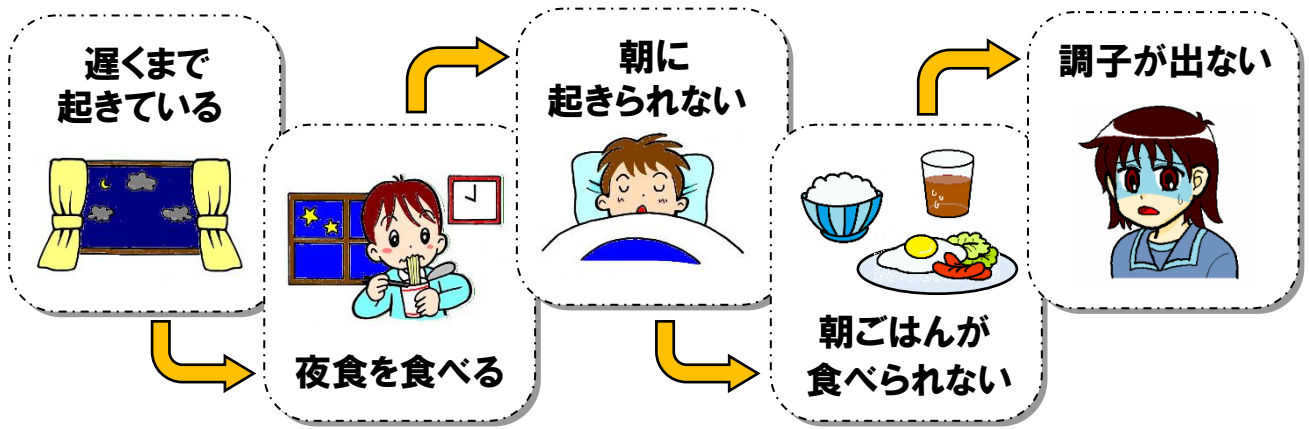
梨は果物の中でも歴史が古く、奈良時代の「日本書紀」にも栽培について書かれているほどです。日本の気候風土によく合い、日本中で栽培されています。給食では毎年 9 月に 1 度だけ登場します。

## 「浜なし」知っていますか？

一定の条件を満たした生産者が、横浜農協果樹部から認定を受けて生産、販売をしている、なしのブランド名です。スーパー等には無く、ほとんどが農家の庭先や直売所で販売されています。収穫してから販売までの時間が短いので、樹の上で完熟させることができ、甘く、水分が多いのが特徴です。

生活のリズムを整えましょう

こんな悪循環になっていませんか？



生活のリズムは一気に改善させるのは難しいですね。決まった時間に寝るところから始めると徐々に改善されていきます。また、意識していないと崩れていきがちです。健やかな成長のために、よりよい生活リズムを作りましょう。

