

家庭数

9月号

# しょくいく 食育だより



9月の給食目標  
協力して楽しい食事の  
場をつくろう

令和4年8月29日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

今年は3年ぶりに行動制限のない夏休みとなり、いつもより色々な経験ができたことと思います。まだ暑い日は続きますが、休み明けも元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。

## 8・9月の献立変更

	変更前	変更後	変更理由
8/31 (水)	基準献立設定なし	<u>ごはん、牛乳</u> <u>ピカジーニョ、野菜サラダ</u>	8/31「野菜の日」にちなんで、野菜の働きを知る。
9/1 (木)	ごはん、牛乳、 チリコンカーン、海藻サラダ	<u>ターメリックライス</u> 、牛乳、 チリコンカーン、海藻サラダ	ごはんの種類を知る。 (自校炊飯)
9/14 (水)	はいがごはん、牛乳、ぶどう豆 豚井の具、さつま汁	はいがごはん、牛乳、ぶどう豆 <u>シンジューシーの具</u> 、さつま汁	沖縄の郷土料理を知る。
9/28 (水)	ぶどうパン、牛乳、スパゲティ トマトソース、野菜サラダ	ぶどうパン、牛乳、スパゲティトマト ソース、野菜サラダ、 <u>桃ジュレ</u>	桃の種類を知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>】

★8月31日(水)

**ピカジーニョ**: 豚肉40、じゃがいも55、たまねぎ40、トマト15、にんじん10、にんにく0.2

オリーブ油0.7、酢1.5、塩1、パプリカ0.1、クミン0.1、黒こしょう0.03、水25

**野菜サラダ**: キャベツ40、きゅうり10、にんじん5、コーン10、たまねぎ1.5、砂糖0.2、酢0.5

米サラダ油3、しょうゆ0.3、砂糖0.2、酢2.2、塩0.35、こしょう0.02、からし0.03

★9月1日(木) **ターメリックライス**: 精白米70、ターメリック0.2、塩0.3

★9月14日(水) **シンジューシーの具**: 豚肉25、ごぼう15、にんじん10、しょうが0.6、糸昆布1

米油0.4、しょうゆ3、塩0.2、みりん1、酒0.6、砂糖1、削り節・水10

★9月28日(水) **桃ジュレ**: 黄桃缶20、白桃缶15、粉寒天0.27、砂糖1.7、酢0.2、塩0.03、水27

9月のはま菜ちゃん  
(市内産の野菜)  
なす・さつまいも

## 生活リズムのととのえ方

 早起き、早寝をする	 朝の光を浴びる
 規則正しく食事をする	 日中は活動的にすごす

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活週間が必要です。

## 備えよう！防災

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。

## 9月10日は「十五夜」

十五夜は、1年でもっとも美しい月とされており、「中秋の名月」とよばれています。

給食では、12日に白玉だんごを使った「月見汁」が登場します。

