家庭数

しょくいく 食育だより

9月号

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5年8月31日
横浜市立平沼小学校
校　　長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

9月の献立変更

9月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）**なす・さつまいも**

	変更前	変更後	変更理由
15日（金）	ごはん、牛乳、チリコンカーン、海藻サラダ	**ターメリックライス**、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）
25日（月）	黒パン、牛乳、米粉シチュー、コーンサラダ	黒パン、牛乳、米粉シチュー、コーンサラダ、**桃ジュレ**	桃の種類を知る。

【材料と分量（中学年一人分の量<g>）】

★15日(金) **ターメリックライス**：精白米70、ターメリック 0.2、塩 0.3

★25日(月) **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

夏休み中の給食室

9月からも安全でおいしい給食が提供できるように、夏休み中の給食室で行ったことを紹介します。

清掃
- 食器や食缶などを丁寧に洗う
- 壁や床の清掃
- ワックスがけ　など

点検
- ガス、換気扇、グリストラップ（専門業者さんが行います）
- 機械や器具の点検　など

更新
- 回転釜を更新（ドライ仕様のものが入りました）

今後の児童数増加に対応していけるように、給食室の釜を2基、今までよりも少し大きいものに更新しました。8月は釜に油がなじむように、野菜をたくさん炒めて、釜を慣らしていきました。9月からいろいろな調理で使用できるのが楽しみです。

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29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、28日に白玉だんごを使った「月見汁」が登場します。