

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ね。
「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。



朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



しょっき 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

きほん はいぜん 基本の配膳



おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

汁物や牛乳などは右側にまとめておくとよい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

かた かんが おやつのとりに方を考えよう

子どもたちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子うかがえます。おやつのとりにすぎは砂糖(Sugar)、あぶら(Oil)、塩分(Salt)のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。学校ではよく「おやつ SOS」と名付けて指導します。おやつは生活の楽しみですが、将来、中高で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いが始まったりすると、3食の食事を補う「補食」という役割でおやつをとりたいです。成長期の子どもたちにとっては内容や量、とるタイミングにも気をつけたいものです。

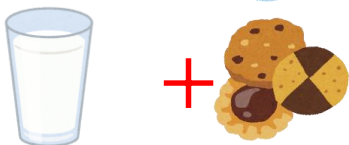
「おやつ」=「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心がけましょう。また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。



くだもの 果物 1個とヨーグルト 100g



おにぎり 1個



牛乳 コップ 1/2杯とクッキーやせんべい3枚程度



サンドウィッチ 1切れ



9月の献立について

- ◎残暑が厳しい季節なので、主食が食べやすい献立にしました。
(ピビンバ、麻婆なす、豚丼の具、にくそぼろ、いわしのかば焼き)
- ◎旬の食品を取り入れました。
(さば、かつお、なす、さつまいも、ピーマン、なし)
- ◎敬老の日になみ、健康と長寿で注目されている和食を多く取り入れました。
(ごはん、煮魚、磯香あえ、みそ汁)
- ◎はま菜ちゃん料理コンクール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)



本牧南小学校の独自献立について



- 08/30日(水) 前期後半給食開始 独自献立
バンズパン・ハンバーグトマトソース・夏野菜のスープ煮・いちご発酵乳
- 031日(木) 独自献立
はいがごはん・タコライス^{の具}・キャベツサラダ・フルーツ豆乳
「タコライス」は暑い地方沖縄で生まれた料理です。トマトや香辛料を使った少し辛い料理で暑い時期にごはんが食べやすい料理です。
- 06日(水) 即席漬け→菊花甘酢あえに変更しました。
9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。重陽の節句は「菊の節句」ともいい、奈良時代より「営中」ではお酒に菊の花を浮かべ秋の宴が催されたそうです。そこで、本牧南小では食育の一環として1年生に食用菊の花びらを取ってもらいます。それをかんばんようときゅうりとともに甘酢で和えて、全校で食べて重陽の節句のお祝いを行います。
- 014日(木) ミックスフルーツ→手作りパインゼリーに変更します。
- 022日(金) にんじんご飯の具・ちくわのてり煮・呉汁→さばの竜田揚げ・みそ豆・けんちん汁に変更します。
- 025日(月) クリームスープ→青大豆のクリームスープに変更します。
- 026日(火) 手作り白花あずき水ようかんをプラスします。
- 028日(木) 冷凍パインアップル→手作りパインゼリーに変更します。
- ☆1ヶ月を通して、地産産の新鮮な野菜を横浜農協(なす・さつまいも・こまつな)から納入してもらいます。



9月

おうちDE給食メニュー



○ツナサンドの具

あさ 朝ごはんにはピッタリ!

ざいりょう 材料	にんぶん 4人分
ツナ缶詰	100g
たまねぎ	60g
きゅうり	40g
にんじん	20g
いた あぶら 炒め油	小さじ1
さとう 砂糖	小さじ1
す 酢	おお 大さじ1
しょくえん 食塩	ひとつまみ
こしょう	しょうしょう 少々
(ピザ用チーズ)	20g

作り方

1 たまねぎは薄切り、にんじんはみじん切り、きゅうりは

うす わ
薄い輪切りにする。

2 フライパンに油 を入れ、にんじん・たまねぎを炒める。

3 2に油 を切ったツナを入れ、きゅうり、砂糖・食塩・

こしょうを入れる。ひと炒めしたら酢を入れて火を止める。

☆野菜にもしっかり火を通すので傷みにくいです。

☆お弁当のサンドイッチの具にもお勧めです。

☆ピザ用 チーズを加えるとさらにクリーミーでおいしくなります。



○パスタスープ

ざいりょう 材料 4人分

マカロニ(シェル)	15g
豚肉	40g
じゃがいもの	だい1こ 大1個
たまねぎ	ちゅう1こ 中1個
キャベツ	はまい 葉3枚
にんじん	50g
パセリ	しょうしょう 少々
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	しょうしょう 少々
スープの素	てきりよう 適量
水	500cc

作り方

1 キャベツ・にんじん・たまねぎはせん切り、たまねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。

2 鍋に豚肉 と分量 の水 を入れアクを取りながら煮立て、

にんじん・たまねぎ・マカロニ・じゃがいもの順 に入れ煮る。

3 スープの素、調味料 を入れて味 を調節 する。

4 パセリを入れ仕上げる。