

令和5年8月28日  
横浜市立上矢部小学校  
校長 鈴木 則男  
栄養職員 本田 美帆

# 食育だより 8・9月

夏休みが終わり、学校に賑やかな声が戻ってきました。夏休みの間、生活リズムはどうでしたか。早寝・早起きを心がけて朝ごはんをしっかりと食べるようにして、リズムをととのえましょう。給食は8月31日からスタートします。まだ暑い日が続きますが、安全でおいしい給食をご提供できるように丁寧に作っていきたいと思います。

## 8・9月の献立より

☆旬の食品を多く取り入れました。

(かつお・なす・ピーマン・なし・さつまいも・さば)

☆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・いわしのかぼ焼き・豚丼の具・豚肉と野菜のしょうが炒め)

☆ミネラルが豊富な食品を使った料理を積極的に取り入れました。

(磯香あえ・栄養満点丼の具・海藻サラダ)

### 9月5日(火) 日本型食生活

**敬老の日**にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。献立は主食・主菜・副菜の揃った内容で、ごはん、煮魚、磯香あえ、みそ汁です。

### 9月21日(木)

#### はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

**はま菜ちゃん料理コンクール**の受賞作品です。豚肉、油揚げ、じゃがいも、なす、にんじん、ピーマン、ねぎを炒め、味噌が入った合わせ調味料を加えます。野菜がたっぷり入った、ごはんがすすむ献立です。

### 9月12日(火) 麻婆なす

**旬のなす**を使います。なすは切って水につけた後に炒めから一旦取り出し、最後に加えることで色よく仕上がります。

なすは、上矢部小学校約700食で43kgも使用します。

### 9月28日(木) 月見汁

**十五夜**(9月29日)にちなんだ献立です。合わせ出汁に鶏肉・こまつな・ねぎ・にんじん・米粉でできた白玉を入れ、香りと食感を楽しめるように丁寧に仕上げます。

裏面もご覧ください。

# 早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！ 朝ごはん

## 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

## 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

## 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、<sup>はいせつ</sup>排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 8月31日(水)の献立のお知らせ

夏休み明けの給食は8月31日(木)からスタートします。献立の内容は右の通りになります。(枠の周りをハサミで切り取ると「学校給食基準献立表」に貼り付けられる大きさになっています)

横浜市のエコフィールド利用で誕生した豚であるはまポークを使用したカレーです。

31

ごはん  
ポークカレー あまずあえ  
にゅうさんきんいんりょう

●ポークカレー		食塩	0.75
豚肉	25	水	80
じゃがいも	50	●あまずあえ	
たまねぎ	60	きゅうり	15
にんじん	20	切干しだいこん	4
しょうが	0.3	しょうゆ	2.2
にんにく	0.2	砂糖	1.8
米油	0.7	酢	2.2
小麦粉	8	食塩	0.1
マーガリン	7	●乳酸菌飲料 125ml	
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	3		

エネルギー605kcal たんぱく質18.5g 脂質11.0g