



令和4年8月30日
横浜市立笠間小学校
校長 [REDACTED]
栄養教諭 [REDACTED]

長い夏休みが終わりましたが、子どもたちの体調や生活のリズムはいかがですか。早寝・早起き、および1日3食しっかり食べることを心がけ、規則正しい生活と食事で元気な学校生活が送れるようにしてもらいたいと思います。

まだまだ厳しい暑さが続くことも予想されます。給食室では衛生管理に一層気を付けてまいります。



9月の献立について

- 十五夜（9月10日）にちなんだ料理を取り入れました。（月見汁）
- 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。
（9月30日・・・ごはん、さけの塩焼き、磯香あえ、さつま汁）
- 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、麻婆なす、豚角煮丼の具、いわしのかば焼き、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）



独自献立(献立変更)などのお知らせ



○8月31日(水)

給食開始日です。当日の献立は、ナン、ポークカレー、ごま酢あえ、浜ぶどう、牛乳です。（食育だより No.4 でお知らせした内容と同様です。）
横浜ブランドの果物である「浜ぶどう」を味わいます。

○9月3日(土)

登校日で給食があります。当日の献立は、豚丼（麦ごはん）、揚げ大豆、沢煮椀、牛乳です。

※9月5日(月)の基準献立をアレンジしました。食べやすさを考慮し、揚げ大豆を取り入れます。

○9月14日(水)

ピーチゼリーを追加します。

※旬の果物のゼリーを追加します。毎回子どもたちに好評の果肉入りゼリーを給食室で作ります。

○9月21日(水)

コーンサラダのドレッシングを「フレンチドレッシング」から「たまねぎドレッシング」に変更します。

○9月30日(金)

「さばのみそ煮、沢煮椀」を「さけの塩焼き、さつま汁」に変更します。

※旬の魚である「さけ」を取り入れます。

31 ナン 牛乳 ポークカレー
ごま酢あえ 浜ぶどう

●ポークカレー		●ごま酢あえ	
豚肉	25	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま	3
にんじん	20	しょうゆ	2.1
しょうが	0.5	砂糖	2
にんにく	0.2	酢	2.8
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8	●浜ぶどう 3粒	
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	2.8		
塩	0.75		
水	80		

エネルギー 566kcal たんぱく質 23.1g

3 麦ごはん 牛乳
豚丼の具 揚げ大豆 沢煮椀

●豚丼の具		●沢煮椀	
豚肉	45	米油	4
たまねぎ	20	塩	0.15
こまつな	9	青のり	0.02
しめじ	7	●揚げ大豆	
しょうが	0.3	だいず(水煮)	34
しらたき	10	でんぷん	3
米油	0.7	米油	4
しょうゆ	4.3	ねぎ	10
砂糖	1.3	ごぼう	8
みりん	1.3	みずな	5
酒	1.5	えのきたけ	8
		しょうが	0.3
		しょうゆ	1.5
		塩	0.6
		でんぷん	0.5
		削り節・だし昆布・水	115

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.5g

14 ぶどうパン 牛乳 สปาเก็ตチートソース
野菜サラダ ピーチゼリー

●สปาเก็ตチートソース		●野菜サラダ	
基準献立と同様です		基準献立と同様です	
		●ピーチゼリー	
		ピーチジュース	40
		白桃(缶)	10
		砂糖	4
		アガー	1.4
		水	20

エネルギー 663kcal たんぱく質 25.8g

21 はいがパン 牛乳
カレービーンズシチュー コーンサラダ

●カレービーンズシチュー		●コーンサラダ	
基準献立と同様です		キャベツ	40
		スイートコーン(ホール)	10
		きゅうり	10
		たまねぎ	1.5
		砂糖	0.3
		酢	0.5
		米油	3
		しょうゆ	0.3
		砂糖	0.3
		酢	2
		塩	0.35
		こしょう	0.02
からし	0.03		

エネルギー 623kcal たんぱく質 28.2g

30 ごはん 牛乳
さけの塩焼き 磯香あえ さつま汁

●さけの塩焼き		●さつま汁	
さけ切身	50	鶏肉	10
塩	0.2	油揚げ	5
●磯香あえ		さつまいも	20
キャベツ	45	だいこん	10
きざみのり	0.3	ねぎ	10
しょうゆ	1.5	にんじん	8
塩	0.15	淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

エネルギー 592kcal たんぱく質 27.6g

給食のパンとごはんができるまで

夏休み中に、給食のパンとごはんを提供してくださっている「横浜総合パン株式会社」の工場見学に行ってきました。給食のパンとごはんを作っている工程を実際に見せていただき、製造のタイムスケジュールや人員配置のポイント、衛生管理で気をつけていることなどについても教えていただきました。また、これまで見学場所に入っていなかった洗浄室にも入らせていただき、返却されてきたごはん缶やパンケースの洗浄の仕方や流れについても、現場を見ながら説明していただきました。子どもたちにも、見学した時の様子を給食時間や授業の中で随時伝えていきたいと考えています。

横浜総合パン株式会社のホームページに、給食のパンとごはんができるまでの過程が動画で紹介されています。ぜひご家庭でもご覧ください。

☆「横浜総合パン株式会社ホームページ」→「給食のパンとごはんができるまで(動画)」

(<http://www.sougoupan.co.jp/>)



横浜総合パンの工場は
金沢区福浦にあります。



食育レポート<その1>

~2年 とうもろこしの皮むき~

7月の給食で登場した「焼きとうもろこし」。当日は、2年生に全校分147本のとうもろこしの皮むきを体験してもらいました。

子どもたちは、とうもろこしの皮やひげ、粒などをよく観察して特徴をつかみながら、楽しそうに、そして一生懸命むいていました。皮むき体験を終えた後は、栄養教諭から野菜の持つパワーについて話し、野菜を食べることの大切さを伝えました。少しでも野菜を食べてみようという意欲につながっていればよいなと思います。

チーフよりむき方の説明



とうもろこしの皮をむいている様子。皮の数が何枚か、数えている子もいました。

しょうゆをぬって給食室のオープンで焼きました。



当日の給食(サンプル)



やさしいには
6つの
すごいパワーが
あるんだよ！



☆2年生の感想・振り返りより☆

- ・ちょうりいんさんが手本をやってくれたときはかんたんそうに見えたけど、やってみたら、むずかしかった。
- ・かわはするするしていた。なかのコーンがこまかかった。
- ・かわはかきなっていて、下のほうがかたかった。
- ・ひげはかぞえられないほどあった。
- ・とうもろこしのかわとみのぶぶんのおいがすこしちがった。
- ・よくみると、つぶとつぶのあいだがあいている。
- ・はやくきゅうしょくでとうもろこしを食べたい。 ・ひげはなんだろうか。



朝ごはんをしっかりと！

朝ごはんは1日、元気に体を動かすためのエネルギーになります。私たちは寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態です。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーが行かず、頭がしっかり働きません。また体温がなかなか上がらないので、体も十分に目覚めません。朝ごはんをしっかりと食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



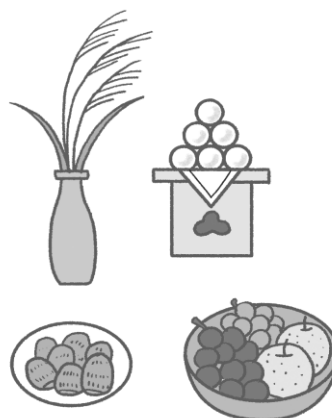
もうすぐ十五夜

「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの

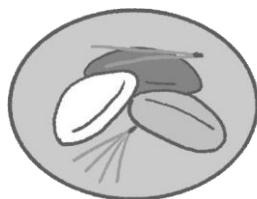


だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜の際には、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

東アジアで共通のお祝いごと



月餅【中国】



松餅
(ソンピョン)
【韓国】

十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕（チュソク）」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。

日本だけの「十三夜」



日本だけに、十五夜の後にもう一回、お月見があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよばれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。