

# 食育だより

平成30年9月4日  
横浜市立柏尾小学校  
校長 栗原 繁昌  
栄養教諭 土方 直美

## 朝食をしっかりと食べよう

今年の夏は、例年以上に暑く、熱中症のニュースもよく聞きました。学校生活が始まりましたので、朝食をしっかりと食べて、元気に登校して学習に取り組むことができることを願っています。

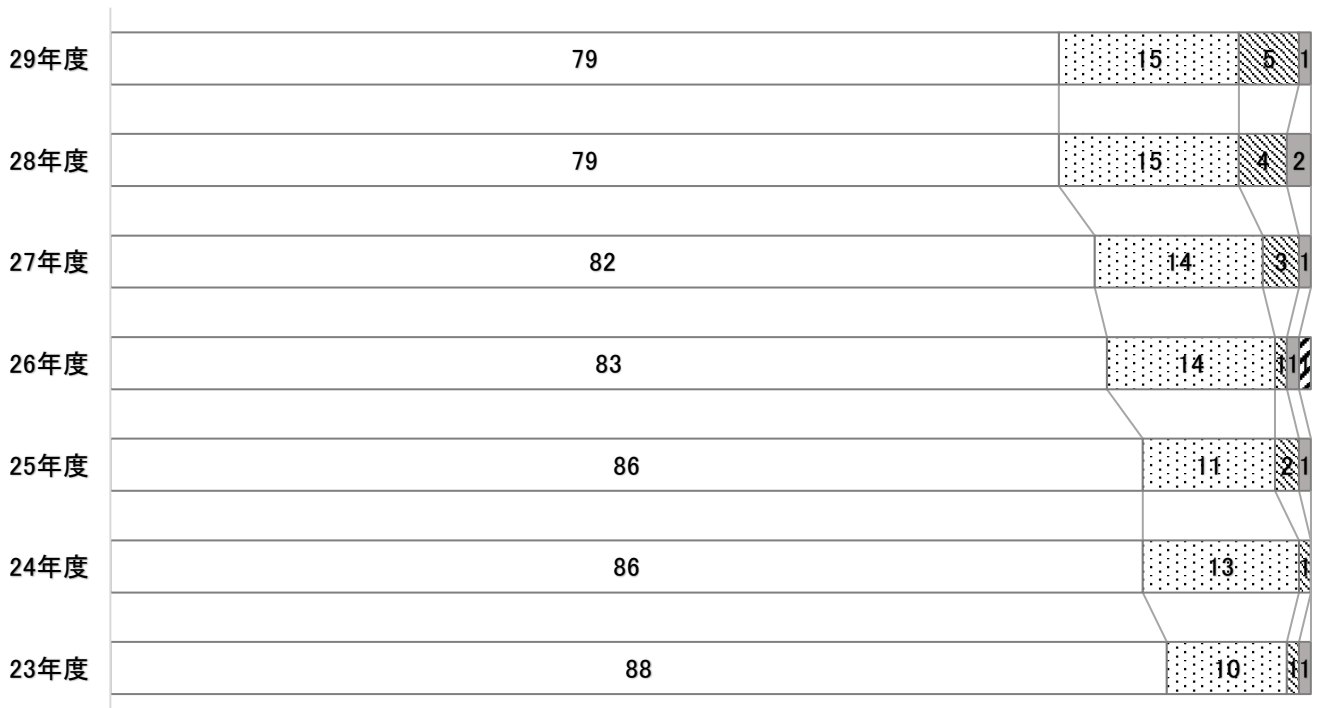
学力状況調査より、柏尾小学校の児童の朝食喫食について、データがまとまりました。過去5年間に比べると、喫食率が下がってきていることがわかりました。5年前と比べると朝食を必ず毎日食べている児童が10%も下がりました。

国で掲げた目標は「朝食を欠食する児童の目標値を0%」つまり、「毎日、朝食をたべる児童を100%にする」こととしています。

### 【柏尾小学校の現状】

#### 朝食を毎日食べていますか(過去5年間)

□必ず食べる □だいたい食べる □食べないことが多い ■ほとんど食べない ■不明



(平成30年2月実施、学力状況調査より)

# .....朝食の効果.....

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## お知らせ

### 9月の献立変更

9月7日(金) ごまじょうゆあえを重陽の節句にちなみ、菊の花を使い、キャベツときゅうりであえて「菊花あえ」にします。



### 9月の自校炊飯

- 5日 3・4年生
- 12日 5・6年生
- 14日 1・2年生個別級

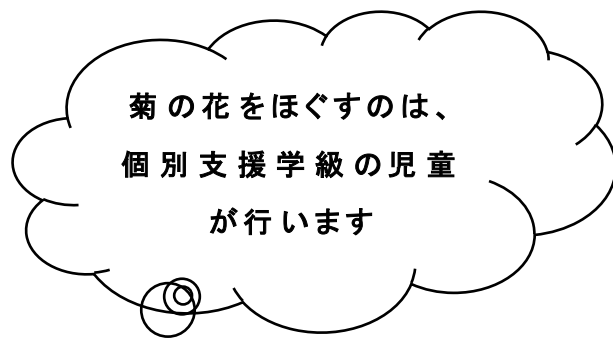
### 9月の地場産物

なす(6日秋なすカレー、12日麻婆なす、) JA横浜から納品してもらいます。

「節句」とは「季節の節目に行なわれる伝統行事」のこと。有名な節句には3月3日「桃の節句」、5月5日「端午の節句」、7月7日「七夕の節句」などがあります。

「重陽(ちょうよう)の節句」は9月9日で、別名「菊の節句」ともいいます。

邪気を払い長寿の効能があると考えられていた菊を用いて、この重陽の節句を祝っていました。



菊の花をほぐすのは、  
個別支援学級の児童  
が行います

# 作ってみませんか

## 給食の献立から



秋ナスがおいしい季節です。残暑の時でも食が進む中華の味つけです。

## 麻婆なす

材料	4人分 g
なす	300
油	12.5
豚肉(ひき)	100
ねぎ	75
にんじん	50
赤ピーマン	25
しょうが	3.5
にんにく	1.5
油	3.5
しょうゆ	22.5
砂糖	5
赤色辛みそ	5
テンメンジャン	5
トウバンジャン	0.75
ごま油	1
片栗粉	7.5
水	75

### 【調理法】

- 1 なすを乱切りにし、水につける。
- 2 赤ピーマンは1cm角、ねぎは小口切り、にんじん・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 3 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 4 油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・にんじんを炒める。
- 5 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、なすを入れる。
- 7 ごま油を入れて仕上げる。

