

食育だより 8・9月

令和2年8月21日
横浜市立三ツ境小学校
校長 遠山 松雄
栄養職員 油井 詩織

夏休みが終わり、今年は8月24日から給食が始まります。夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムを取り戻し、学習や運動、そして運動会で力いっぱい頑張ってもらいたいと思います。まだ真夏の厳しい暑さの中での給食となりますので、これまで以上に食中毒の防止に努めていきたいと思っています。ご理解ご協力をお願いいたします。

9月の献立



- 旬の食品を多く取り入れました。(なす・かんぴょう・さば・かつお・なし・ぶどう)
- 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。
(ごはん・牛乳・さばのみそ煮・ごまじょうゆあえ・すまし汁)
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を取り入れました。
(ピビンバ・豚丼の具・さんまのかば焼き)
- 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(栄養満点丼)
- 一部、休校で使用できなかった物資を使用しています。



8月の給食は、24日(月)から始まります！給食袋(マスク・帽子・給食用ハンカチ)を忘れずに♪

献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

献立変更

臨時休校で使用できなかった食材を、賞味期限内に使い切るため、下記のように一部使用食材を変更します。

- ◆8月27日(木) ジャがいものそばろ煮を、みそ味に変更します。
- ◆9月14日(月) 湘南ゴールドゼリーを追加します。
- ◆9月16日(水) かきたま汁にかんぴょうを追加します。
- ◆9月23日(水) すまし汁に花麩を追加します。



◆9月から、自校炊飯を行います。今月は、1～4年生、6年生、個別級です。

- ・3日(木) 1・2年生(はいがごはん) ・14日(月) 麦ごはん(3年生・個別級)
- ・24日(木) 4年生(麦ごはん) ・28日(月) はいがごはん(6年生)

はま菜ちゃん料理コンクール



食育だより夏休み号でお知らせした通り、応募は9月3日(木)までです。ご注意ください。

また、三ツ境小の給食で実施してもよいという方は、応募用紙のコピーを8月31日(月)までに、担任までご提出ください。校内で検討の上、実施したいと思います。

(三ツ境小にご提出いただくのは、あくまでコピーです。応募は、個人でお願いします。)

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。

● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

$$103 \times \square \times \square = \square$$

$$103 \times \square \times \square = \square$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

食物せんいで快便・快調(腸)!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちがでることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけでなく、下に示すような、体にとってとてもよいはたらきをします。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ!

食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

◆太りすぎや糖尿病を予防する!

食物せんいはおなかをいっぱいしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「まごはやさしい」でたっぷりたんぱく質!

◆血液ドロドロを予防してくれる!

食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げることがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。



チャレンジ！給食レシピ



<h2>バイスターズ青星寮カレー</h2>	
<p><材料> 豚肉（厚）・・・・・・・・・・160g ◇カレー粉・・・・・・・・・・小さじ 1/2 ◆たまねぎ・・・・・・・・・・290g ◆油・・・・・・・・・・小さじ 1/2 にんじん・・・・・・・・・・100g しょうが・・・・・・・・・・1g にんにく・・・・・・・・・・0.5g 油・・・・・・・・・・小さじ 1 ☆小麦粉・・・・・・・・・・大さじ 3 と 1/2 ☆マーガリン・・・・・・・・大さじ 2 と 1/2 ☆カレー粉・・・・・・・・・・大さじ 1/2 ★トマトケチャップ・・・・・・・・小さじ 1 ★中濃ソース・・・・・・・・・・大さじ 1/2 ★ウスターソース・・・・・・・・大さじ 1/2 ★しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ 1/3 ★砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1/3 ★赤ワイン・・・・・・・・・・大さじ 1/2 ★塩・・・・・・・・・・小さじ 2/3 ★クミン（パウダー）・・・・・・・・1g ブイヨンスープ・・・・・・・・・・400g</p>	<p><作り方> ① たまねぎはうす切り、にんじんは乱切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ② ☆の材料でカレールーを作る。 ③ 鍋に油を熱し、たまねぎをあめ色になるまでよく炒めて取り出す。 ④ 鍋に油を熱し、弱火でにんにく・しょうがを炒め、豚肉と◇カレー粉、塩少々を加えて炒める。 ⑤ にんじんを入れ、さらに炒め、炒めたたまねぎとスープを加えて煮込む。 ⑥ 材料が煮えたら、★調味料を入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。</p> <p><カレールーの作り方>☆の材料で手作りできます！ ① マーガリンをフライパンに入れて中火で溶かし、泡立ちはじめから少し水分を飛ばす。 ② 弱火にして小麦粉をふり入れ、ヘラで混ぜながら炒める。 ※最初はみそのような状態、だんだんと水分が飛んでパサパサしてきます。 ③ とろりとした状態になるまで炒めたら、火を少し強め、薄茶色に近づける。 ④ カレー粉を加えてさらに炒め、とろりとした状態になったら火を止める。（熱いので気を付ける） ※給食では、チキンブイヨンを使ったスープを使っています。 お好みの味のスープを使ってください。（コンソメでもOK★）</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="887 1541 1198 1671" data-label="Text" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>9月3日（木）に 実施します♪</p> </div> <div data-bbox="1241 1541 1417 1682" data-label="Image" style="margin-left: 10px;"> </div> </div>
<p>横浜 DeNA バイスターズの若手選手寮（青星寮）の名物カレーを給食用にアレンジしました。じゃがいもが入らない、にんじんと豚肉がごろごろ入ったカレーです。たまねぎをあめ色になるまで炒め、甘みを出すのがポイントです。毎年、子どもたちにも大人気のカレーです。本来なら開幕戦に合わせて4月に実施するのですが、今年は臨時休校の影響で9月の実施となりました。</p> <p>球場に足を運ぶことが難しくても、ご家庭でこのカレーを食べて、バイスターズを応援しませんか？</p>	