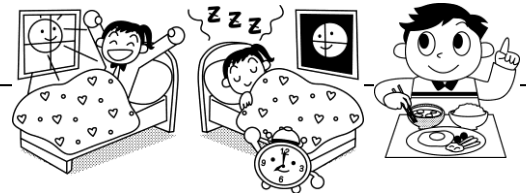


9月給食だより

令和5年 8月 29日
横浜市立元石川小学校
校長 野間 義晴

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだ暑さは続くようです。夏の疲れが出やすい時期なので、規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけて、生活リズムを整えましょう。



9月の基準献立について

- * 旬の食品を取り入れました。
(なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし)
- * 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、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ)
- * 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、煮魚、磯香あえ、みそ汁)
- * 十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- * 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)

◎ 8月30日(水)と31日(木)は給食があります。独自献立は以下の通りです

8月30日(水)

ごはん、牛乳、

ビビンバ(肉)

(豚肉、ねぎ、しょうが、にんにく、米油、しょうゆ、砂糖、酒、コチジャン)

ビビンバ(野菜)

(もやし、にら、にんじん、にんにく、しょうゆ、ごま(白)、塩、ごま油)

わかめスープ

(木綿豆腐、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ(生)、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、削り節)

8月31日(木)

ごはん、牛乳、

ツナそぼろ

(まぐろ油漬、まぐろ水煮、にんじん、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒)

からししょうゆあえ

(もやし、にんじん、しょうゆ、塩、からし)

鶏汁

(鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、塩、削り節)

夏休み明けの生活リズムを整えよう ～体スイッチ～



まずは早起き&朝ごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・運動をするときには、事前や途中でこまめに水分補給をしましょう。

献立紹介

4人分

沢煮椀

- | | | |
|----------|-----------|-------------------------------------|
| ・豚肉（細切り） | 50g | ① ごぼうをささがきにして水につける。 |
| ・ごぼう | 1/3本（50g） | ② にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、水菜えのきたけを3cmに切る。 |
| ・にんじん | 40g | ③ だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。 |
| ・水菜 | 1株（50g） | ④ ごぼう・にんじんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ調味料を入れる。 |
| ・えのきたけ | 1/4袋（50g） | ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎ・水菜・しょうが汁を入れる。 |
| ・ねぎ | 1/4本（30g） | |
| ・しょうが汁 | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | |
| ・塩 | 小さじ1/2 | |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | |
| ・だし汁 | 600cc | |