

給食だより 10月号

令和3年9月30日
横浜市立元街小学校
校長 宮城 篤
食 育 部

だんだんと秋空になり、涼しくなってきました。しかし、蒸し暑い時もありますので、水分補給と休養とバランスのとれた食事をして、元気に過ごしましょう。



献立について

- ◎食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
(かつおのあんかけ、ふくめ煮、秋味ごはんの具、さけのクリームシチュー、きのこスパゲティ、さつま汁)
- ◎十三夜(10/18)にちなんだ献立として「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ◎旬の食品を多く取り入れました。
(さけ、さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、りんご)



★★献立表やアレルギー情報はこちら↓からご覧ください★★

こきざい がっこうしょくいくざいだん
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



※学校で配付する献立表より早めに掲載されます。



★★給食の献立紹介★★



～磯香あえ～

※5年生の児童がリクエストしてくれました。

◎材料(4人分)

キャベツ(短冊切り)	200g
(葉4~6枚)	
きざみのり	3g
(板のり1枚)	
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

※のりを増やしてもおいしいです。

<作り方>

- 1 キャベツを切り、ゆで冷やす。
- 2 キャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

※給食では、衛生のためにきざみのりを弱火でから炒りしてから使用します。

※きざみのりがなくても、焼きのりを小さく切ってもよいです。

習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん

早起き



早寝

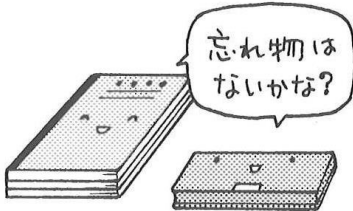


朝ごはん

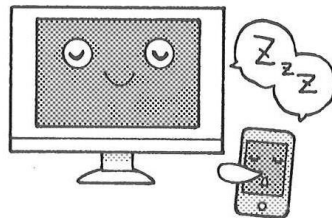


毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早起き早寝朝ごはんを習慣づけましょう。

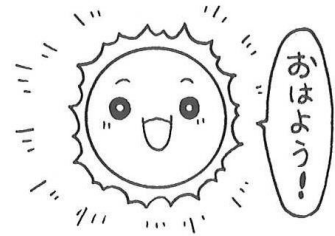
習慣づけるためにできること



必要なものは
前日までに用意する



遅くまでテレビや
スマートフォンを見ない

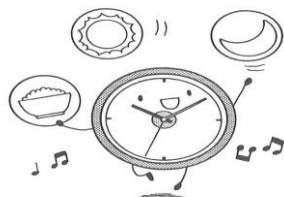


目が覚めたら朝の
光を浴びる

生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要です。



生活リズムを



ととのえよう

10月10日は  の愛護デー



かぼちゃ



にんじん



ほうれんそう

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう



緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。