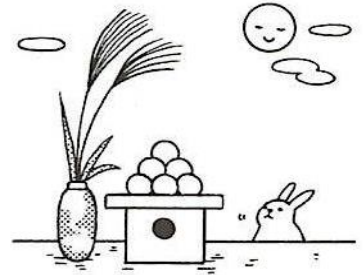


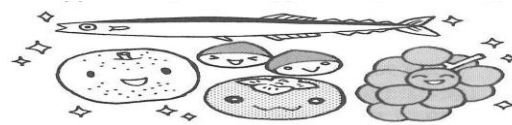
給食だより 9月号

令和5年8月30日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

一年間のうち食中毒が特に多く発生している時期です。
給食室ではより一層の注意を心がけていきます。
これからも子どもたちにとって楽しく安全な給食の実施に、
ご理解とご協力をお願いいたします。



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)
- ◎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)
- ◎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)
- ◎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)
- ◎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)

◎献立表やアレルギー情報はこちら

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



早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

給食は9月1日（金）から始まります。

◎9月19日（火）150周年記念献立として次のように献立を変更します。

☆☆9月19日（火）献立内容☆☆

おめでとう

ロールパン・牛乳・ナポリタン・カラフルホットマリネ・フルーツ杏仁

19

ロールパン ぎゅうにゅう
ナポリタン
カラフルホットマリネ
フルーツ杏仁

●ロールパン		●カラフルホットマリネ	
●牛乳		じゃがいも	30
●ナポリタン		ブロッコリー	20
スパゲティ	30	にんじん	10
ウインナー	15	カリフラワー	10
たまねぎ	60	砂糖	0.72
ピーマン	5	酢	2.4
にんにく	0.2	食塩	0.5
米白絞油	0.5	黒こしょう	0.02
トマトケチャップ	25		
トマトピューレー	5	●フルーツ杏仁	
中濃ソース	1	杏仁寒天（缶）	20
砂糖	0.5	白桃（缶）	20
食塩	0.05	みかん缶	10
こしょう	0.02	砂糖	2
		水	20

<ロールパン>

地元パン屋「ポンパドール」さんのご協力により、焼いていただくことになりました。

※乳・卵を抜いて作っていただきます。
原材料：小麦粉、食用油脂、乳化油（植物油・水）、食塩、モルトエキス、乳化剤、ビタミンC（一部小麦を含む）

<カラフルホットマリネ>

開港時の横浜に根付いた西洋野菜を「横濱開港菜」と名付けました。

「横濱開港菜」のカリフラワーとにんじんを使います。

<フルーツ杏仁>

元街小学校の学区にある中華街をイメージして、給食のデザートに杏仁寒天と白桃を取り入れました。

杏仁寒天、白桃、みかんを手作りシロップにあえ、フルーツ杏仁を作ります。

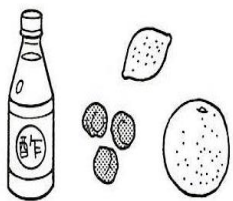
杏仁寒天原材料：還元澱粉糖化物、ぶどう糖、水あめ、乳、粉末寒天、酸味料、甘味料、乳化剤（大豆）

<ナポリタン>

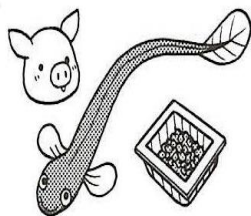
元街小学校の学区にあるホテルニューグランドで誕生した料理です。

日本全国へ広がった「ナポリタン」を、元街小の味つけで作ります。

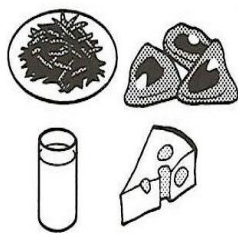
夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。

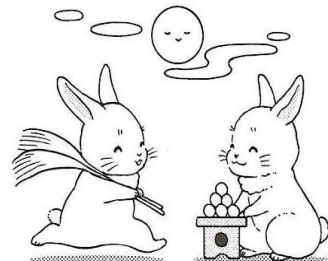


豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつけられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。