



給食だより

令和4年9月
横浜市立 中尾小学校
栄養職員 室岡由紀子

〇9月の献立について

- ・旬の食品を取り入れました。(かつお・ピーマン・なす・梨)
- ・十五夜(9月10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取り入れました。(ごはん、さばのみそ煮、磯香和え、沢煮椀)
- ・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・麻婆ナス・いわしのかば焼き・豚丼の具・豚肉と野菜のしょうが炒め)
- ・ぱくぱくだよりは、日本型食生活や黄の食べ物などについて載せました。

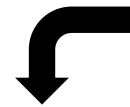
〇ピックアップ献立

9月6日(火)



秋ナスを使った年1回の
献立です

ごはん
牛乳
麻婆ナス
にらたま
スープ



ナスは、油で炒めて取り出します。他の材料を調味した後に、炒めておいたナスを入れます。形は残しつつもとろとろの食感です。

「ナスは苦手だけど、麻婆ナスは食べられた!」という子がたくさんいましたよ!



9/12 月見汁(お月見の献立)

もちもちの白玉が入りました。よく噛んで食べるように子どもたちに伝えています。

夏休みが明けて、食べられる量が増えました。今月はペロリウィークがあり、給食を残さず食べようという気持ちが高まったことも影響していると思います。詳しくはお子さんに聞いてみて下さい。給食が会話のきっかけになると嬉しいです。

