

9月給食だより

令和4年8月29日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄 養 士

約1か月間の夏休みが終わり、学校生活が再開しました。まだまだ残暑が厳しく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

- 旬の食品を多く取り入れました。(かつお、なす、ピーマン、なし など)
- 十五夜にちなんだ料理を取り入れました。(12日 月見汁)
- 敬老の日にちなみ、主食・主菜・副菜がそろった日本型食生活のよさを伝える献立を多く取り入れました。
- 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、いわしのかば焼き、豚丼の具 など)
- ミネラルが豊富な食品(海藻)を使った料理を多く取り入れました。
(磯香あえ、栄養満点丼の具、海藻サラダ など)

指導目標

- ・準備や後片付けの安全・衛生に気をつける。
- ・黄の食べ物の体の中での働きや、その仲間の食べ物を知る。

ぱくぱくだよりの主な内容

- ・日本型食生活のよさを知る
- ・黄の食べ物について知る
- ・旬の食べ物について知る など



～お知らせ～

- ◎ 8月31日(水)から給食が始まりますので、個人用の帽子・給食用マスクなどの準備や点検をお願いします。31日は基準献立がないため、本校独自の献立を実施します。

ごはん 牛乳 はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め すまし汁

●はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

豚肉	40	米白絞油	0.7
油揚げ	5	しょうゆ	2.5
じゃがいも	30	砂糖	2
にんじん	40	淡色辛みそ	7
なす	20	酒	1
ピーマン	10	でんぷん	2
ねぎ	8		
しょうが	1		

●すまし汁

木綿豆腐	20	酒	1
こまつな	9	食塩	0.7
えのきたけ	5	削り節	1.5
わかめ(生)	2	だし昆布	0.3
しょうゆ	0.6	水	120

◎ 9月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、なす・さつまいもです。JA 横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

◎ 9月29日(木) ポークカレー ⇒ 泉区産の秋なすカレー に変更します。
※なす以外の材料は、基準献立のポークカレーと同様です。



～夏バテの予防～

毎日残暑が続く食欲が出にくくなるかもしれませんが、夏バテを予防して元気に過ごすためには、バランスのよい食事をとることがとても大切です。

食べ物は体の中での働きによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べることで、食事のバランスがよくなります。食欲が出にくいときには、みょうが・しょうが・ねぎなどの薬味を使ったり、香辛料やトウバンジャンやコチュジャンなど辛みのある調味料を使ったりすると、食欲が出やすくなります。

食べ物の3つのグループ

黄 (ごはん・パン・めん類・いもなど)・・・エネルギーのものになる

赤 (肉・魚・卵・豆・牛乳・海藻など)・・・体をつくるもとになる

緑 (野菜・くだもの・きのこ など)・・・体の調子を整えるもとになる

～献立紹介～

9月の基準献立の中から、ビビンバの作り方を紹介します。ビビンバは、黄・赤・緑の食べ物(ごはん、肉、野菜)が一度に食べられるのでおすすめです。給食では毎回残食が少なく、人気の献立です。ぜひご家庭で作ってみてください。材料はすべて3・4年生の一人分です。

ビビンバ (肉)

豚肉	45g	ねぎ	15g	しょうが	0.5g	にんにく	0.2g
炒め油	0.5g	しょうゆ	2.2g	砂糖	1.2g	酒	1g
コチュジャン 1.1g							

①野菜を切る。

ねぎ…小口、しょうが・にんにく…みじん

②鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を入れて炒める。

③調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまでこげないように炒りつける。

ビビンバ (野菜)

もやし	50g	こまつな	9g	にんじん	3g	にんにく	0.2g
しょうゆ	2.2g	炒りごま	2g	食塩	0.2g	ごま油	0.4g

①野菜を切る。

こまつな…2cm、にんじん…せん、にんにく…みじん

②にんにくとしょうゆを煮立たせ、にんにくじょうゆを作る。

③もやし、にんじん、こまつなをそれぞれゆでて、流水で冷やす。

④ゆでた野菜の水気をよくきって塩をふり、にんにくじょうゆ、ごま、ごま油を入れて和える。