

# 食育健康だより 8・9月号

夏休みが終わりました。秋は食欲の高まる季節ですが、夏バテの影響が出て、体調を崩す心配もあります。ご家庭でも、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。



## ◆◆ 8・9月 独自献立について ◆◆

★8月30日(火)、31日(水)の給食はばくもり給食委員会児童が考えた献立です。

★大岡小スチームコンベクションで炊く「自校炊飯日」

8日(木)5・6年生 / 14日(水)1・4年生 / 29日(木)2・3年生・個別学習教室

★2日(金)にオーブンでさばを焼いてから、みそだれをかけて提供します。

★7日(水)に横浜市内産の浜なしを提供します。(戸塚区丸伝農園の石井さん)

「浜なし」は樹上で完熟させたものを収穫するため、市場にはほとんど出回りません。そのため、「幻のなし」といわれています。



★12日(月)にごまじょうゆあえ・月見汁を塩ちゃんこ汁・月見だんごに変更します。

8月 30

<p>●キーマカレー</p> <p>豚ひき肉 25 じゃがいも 45 たまねぎ 60 にんじん 20 ピーマン 5 しょうが 0.2 にんにく 0.1 米白絞油 0.7 小麦粉 2.5 トマタケチャップ 3 ウスターソース 3 しょうゆ 0.5 食塩 0.35 こしょう 0.02 カレー粉 0.8 水 15</p>	<p>●キヤベツサラダ</p> <p>キヤベツ 40 砂糖 0.8 穀物酢 1.3 食塩 0.3 黒こしょう 0.01</p> <p>●フロ-ソウ-ワケ-ソ-ウ</p> <p>80</p>
--	--

エネルギー 611kcal たんぱく質 27.7g

特別なカレーです。みなさんが苦手な野菜の入ったカレーです。例えば、ピーマンが入っています。(委員会児童)

8月 31

<p>●ビビンバ(肉)</p> <p>豚肉 50 ねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 米白絞油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 0.7 酒 1 コチジャン 1.3</p> <p>●ビビンバ(野菜)</p> <p>もやし 40 ごまっつな 9 にんじん 6 にんにく 0.2 しょうゆ 2.2 炒りごま(白) 2</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ビビンバ(肉・野菜)</p> <p>トック入りわかめスープ</p> <p>塩 0.25 ごま油 0.2</p> <p>●トック入りわかめスープ</p> <p>トック 10 ねぎ 10 えのきたけ 10 わかめ(生) 3 しょうゆ 1 酒 1 食塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.3 削り節(薄) 1.5 チキンブイヨン 7 水 110</p>
---	---

エネルギー 609kcal たんぱく質 26g

ビビンバは栄養満点でおいしく、ごはんともよく合います。野菜もあるので苦手な人でもおいしく食べられます。(委員会児童)

9月 2

<p>●さばのみそあんかけ</p> <p>さば 60 しょうが 1.5 しょうゆ 1 砂糖 4 淡色辛みそ 3 赤色辛みそ 2.5 みりん 2.5 酒 1 水 11</p> <p>●磯香あえ</p> <p>キヤベツ 45 きざみのり 0.3 しょうゆ 1.5 食塩 0.15</p>	<p>●沢煮碗</p> <p>豚肉(細) 10 にんじん 10 ねぎ 10 ごぼう 8 みずな 8 えのきたけ 8 しょうが 0.3 しょうゆ 1.5 食塩 0.6 でんぶ(薄) 0.5 削り節(薄) 1.5 だし昆布 0.3 水 120</p>
---	---

エネルギー 610kcal たんぱく質 28.5g

スチームコンベクションオーブンでさばを焼いてから、みそだれをかけて提供します。

9月 12

<p>●肉そぼろ</p> <p>豚肉(ひき) 25 乾燥大豆(乾) 3 にんじん 15 しょうが 0.5 しょうゆ 4.3 砂糖(上白) 1.5 みりん 1 酒 1</p> <p>●塩ちゃんこ汁</p> <p>木綿豆腐 25 鶏肉 15 だいこん 13 にんじん 13 ねぎ 10 しめじ 5 食塩 0.8</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>肉そぼろ</p> <p>塩ちゃんこ汁 月見だんご</p> <p>削り節(薄) 1.5 だし昆布 0.3 水 120</p> <p>●月見だんご</p> <p>しらね(乾) 35 上白糖 2.2 水 13 きな粉 3 上白糖 2 食塩 0.02</p>
---	--

エネルギー 634kcal たんぱく質 26.6g

大岡小オリジナルの「月見だんご」です。児童はきなこをかけてから食べます。

## 9月の献立について

- ★旬の食品を多く取り入れました。(なす・かつお・浜なし・ピーマン)
- ★十五夜(9月10日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見だんご)
- ★敬老の日(9月19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・さばのみそあんかけ・磯香あえ・沢煮碗)
- ★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・豚井の具・豚肉と野菜のしょうが炒め)
- ★ミネラルが豊富な食品を使った料理を積極的に取り入れました。(磯香あえ・栄養満点井の具・海藻サラダ)



## ◇◆ 2年3組 大岡の時間 ◆◇

2年3組の大岡の時間の中で、夏野菜のはたらきについて話をしました。2年生が収穫したミニトマトを夏野菜のカレーに、きゅうりをごま酢あえに入れて全校で味わいました。



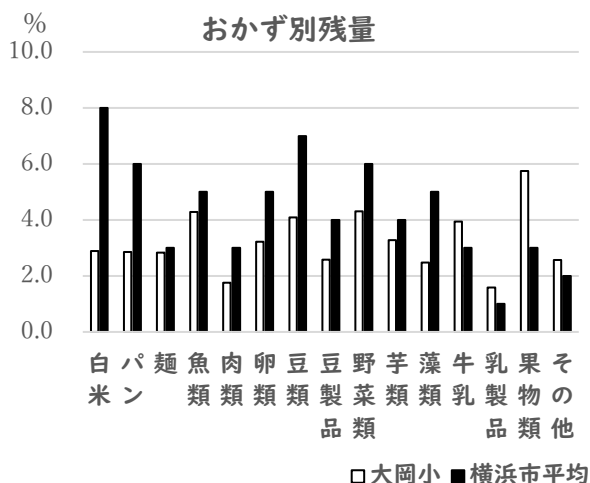
2年3組 野菜の紹介の一部より

○ミニトマトがあまずっぱくておいしかったです。  
○しゃきしゃきしていておいしくて、元気をくれるきゅうりでした。

### 昨年度の栄養報告書の結果より (令和3年度分)

昨年度の大岡小学校と横浜市の給食の平均残食量を比べました。大岡小の児童は、横浜市の平均と比べて概ね給食を残さずに食べていることが分かります。

日頃の給食の様子を見ている、楽しそうに楽しそうに食べている子ども、苦手な食べ物に挑戦しようと前向きな子どもの姿がたくさん見られていて、担任だけでなく、保護者の方のお声かけのおかげだと思っています。今年度は児童の残量で2番目に多い野菜について、学校保健委員会や給食委員会など学校全体で取り組んでいきます。ご家庭においても野菜や果物を進んで食べられるよう、ご協力をお願いします。



9月1日は防災の日です。また、この日をふくむ8月30日～9月5日は、防災週間と定められています。災害はいつ起こるか分かりません。この機会にご家庭で下記の備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

### 各家庭に合った備蓄の方法



家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直し、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。

