



きゅうしょく **給食だより** がつごう **9月号**

おうちのひと
いっしょによみましょう♪

令和4年8月29日
横浜市立下田小学校

9月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・旬の食品を取り入れました。(かつお、なす、ピーマン、なし、巨峰)
 - ・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伝える献立を取り入れました。(ごはん、さばのみそ煮、磯香あえ、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、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚丼の具)
 - ・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、栄養満点丼の具、海藻サラダ)
- ☆7日(水) 献立をはいがごはん、牛乳、タッカルビ、トックスープに変更します。
 ☆28日(水) 納豆を追加します。
 ☆30日(金) 巨峰を追加します。

7 はいがごはん 牛乳
タッカルビ トックスープ

●タッカルビ		●トックスープ	
鶏肉	30	豚肉	5
さつまいも	40	もやし	10
たまねぎ	35	ねぎ	10
キャベツ	35	ごまつな	9
しょうが	0.5	にんじん	5
にんにく	0.2	トック	10
米白絞油	0.7	しょうゆ	1
しょうゆ	3.8	食塩	0.6
砂糖(上白)	1.7	こしょう	0
食塩	0.1	ごま油	0.2
コチジャン	1.5	チキンフィヨン	20
ごま油	0.3	水	105
チキンフィヨン	1	トック原材料	
		米粉、食塩、水、酒	
		精、ph調整剤、乳化	
		剤	

エネルギー 597kcal たん白質 23.3g

28 ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ 納豆
きゅうりの梅肉あえ すまし汁

●かつおのごまみそあえ		●すまし汁	
かつお(角)	40	うすら卵缶	16
凍り豆腐	3	ねぎ	10
でんぷん	5	にんじん	10
米白絞油	6	えのきたけ	8
炒りごま(白)	3	しょうゆ	0.6
しょうが	0.7	酒	1
しょうゆ	1.2	食塩	0.7
砂糖(上白)	1.2	削り節(薄)	1.5
甘みそ	5	だし昆布	0.3
酒	1	水	120
食塩	18		
●きゅうりの梅肉あえ		●納豆	
きゅうり	45	納豆	30
梅干し(ペースト)	1.5	しょうゆ	1.6
しょうゆ	0.3	みりん	0.6
みりん	0.3	削り節(薄)	0.1
食塩	0.05	水	2

エネルギー 683kcal たん白質 32.3g

30 はいがパン 牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ 巨峰

●カレービーンズシチュー		●コーンサラダ	
豚肉	20	キャベツ	40
だいず	17	スイートコーン	10
チーズ(角)	3	きゅうり	10
じゃがいも	40	米サラダ油	4
たまねぎ	50	砂糖(上白)	0.3
にんじん	15	穀物酢	2
にんにく	0.1	食塩	0.3
米白絞油	0.7	こしょう	0.02
小麦粉	2.5	からし	0.03
調理用マーガリ	2.5		
カレー粉	0.7	●巨峰	2個
トマトケチャツ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
食塩	0.55		
水	50		

エネルギー 650kcal たん白質 28.3g

納豆原材料
納豆、納豆菌

☆小松菜とじゃがいもは一か月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。
 (天候等により使用できない場合があります)
 その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

コラム 塩のはなし

現在の日本の医療の課題の一つに、高血圧等を原因とする生活習慣病や慢性腎不全の発症数が多いことがあります。特に高血圧と塩分の摂取量には相関があることが分かっています。そこで、2020年には厚生労働省から1日の摂取塩分量は6g未満が望ましいと提示されました。これを受け、学校給食の味付けも1食2.5gから2g未満の塩分量になるよう、改善の取組が始まっており、薄味でもおいしいと感じられるよう港区区内の小学校に勤務する栄養教諭・学校栄養職員の研究会で献立や調理法の工夫をしています。また、合わせて薄味によさや健康に与える影響についても児童に発信していこうと考えています。

熱中症と食事

体内での塩の役割

- 細胞を正常に保つ
- 食べ物の消化と吸収をたすける
- 神経や筋肉のはたらきを調整する
- 食欲や味覚を正常に保つ

体内の塩分が不足すると、体内のバランスがくずれ、正常な機能が保てなくなります。

熱中症の原因の一つに、大量に汗をかいて体内の塩分が不足することがあげられます。

熱中症と食事

熱中症の予防とくくと、「こまめな水分補給」のイメージが強いと思いますが、1日3回の食事をきちんととることが、予防につながります。たくさん汗をかくと、体内の水分とともに、塩分や鉄分などのミネラルも失われてしまいます。食事は、水分や塩分、さまざまな栄養素を補給するとともに、毎日の健康管理をしていくうえでも大切です。

とくに朝食をとることは、睡眠中に失った水分、塩分を補給するとともに、熱中症になりやすい時間帯の予防に効果的です。忙しい朝、ごはんのみそ汁、卵などの簡単なおかずなど…、手軽に食べられるものを用意して食事することを心がけるといいですね。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするそうです。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。