



食育だより

2015. 8. 28
横浜市立白根小学校
学校長 持丸 隆一
栄養職員 佐藤 麻実



あっという間に夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

暦の上では、もう秋ですがまだまだ暑い日が続くようです。また、9月は夏の疲れがでて、体調をくずしやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』でしっかり生活リズムを整え、元気に登校しましょう。



☆☆☆ 9月の献立 ☆☆☆



- 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。
→ 秋なすカレー、こんぶごはんの具、麻婆なす、さんまのかばやき、チリコンカン
- 汗で失われがちな、ビタミン・ミネラルが豊富な食品を使った料理を多く取り入れました。
→ こんぶごはんの具、ひじきごはんの具、磯香あえ、わかめサラダ、じゃこのいり煮、ししゃもフライ、こんぶのつくだ煮
- お月見(9月27日)にちなんだ献立として、月見汁を取り入れました。
- 敬老の日にちなんで、健康と長寿で注目される 日本型食生活 の良さを伝える献立を取り入れました。

◆ 白根小学校の独自献立 ◆

- 1日(火) 給食開始が基準献立より1日はやいので、独自献立を実施します。
- 8日(火) なし → はまなし
- 9月は、じゃがいも、なす、さつまいもを齊藤農園とJAから届けてもらいます。

おたのしみに~☆



「はまなし」とは・・・

はまなしとは、なしの品種名ではなく横浜市で認定された果樹生産者団体の統一ブランド名です。

はまなしは生産量が少なく、市場出荷をせずにほぼ全量を庭先などでの直売で販売しているため、スーパーや青果店には出回っていません。

緑区の中山駅近くの農園でできた「はまなし」が給食に登場します♪



1 フルコギ丼(麦ごはん)、牛乳 はるさめスープ、ミックスフルーツ			
●フルコギ丼の具		●はるさめスープ	
豚肉	35	鶏肉	10
みりん	0.5	にんじん	10
しょうゆ	1	ねぎ	8
たまねぎ	35	こまつな	5
もやし	35	はるさめ	3
にんじん	10	しょうゆ	1
にら	10	酒	0.3
米油	0.7	塩	0.9
たまねぎ	5	こしょう	0.03
りんご	3	ごま油	0.3
しょうが	1	でんぶん	0.8
にんにく	0.3	チキンフイヨン	15
しょうゆ	7	水	115
塩	0.2		
みりん	2	●ミックスフルーツ	
砂糖	1	パイン缶	20
コチジャン	0.8	みかん缶	15
ごま(白)	2	りんご缶	15
ごま油	0.4	砂糖	3
でんぶん	3	水	20
水	15		

元気が出る、黄色の食べものを食べよう！

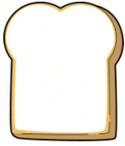


9月は、運動会に向けて練習が始まります。たくさん体を動かすので、エネルギーのもとになる黄色の食べものをしっかり食べて、元気いっぱい本番をむかえられるようにしましょう。

☆ 黄色の食べもの ☆



ごはん



パン



めん

(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)



じゃがいも



さつまいも



さとう



あぶら

など。

☆ 黄色の食べもののはたらき ☆



＜ 体温を保つ ＞



＜ 元気に運動をする
エネルギーになる ＞



＜ 集中力・記憶力アップ ＞



黄色の食べものをしっかり食べて、勉強も運動もがんばりましょう！



夏休み親子朝ごはんづくり教室



じゃうずに 切れるかな～??

いっしょに、まぜまぜ～☆



できあがり♡

7月28日(火)の午後に、親子朝ごはんづくり教室がありました。とても暑い日でしたが、45人の参加者のみなさんと楽しく調理をすることができました。

今回のメニューは、「ツナたまご丼、ヨーグルトゼリー」でした。はじめて包丁を手にする子や、はじめて料理をする子も多くいましたが、みんな楽しそうに取り組んでいました。

ぜひ、お家でも親子で料理にチャレンジしてもらえればと思います。

