

給食だより 8・9月号

令和5年8月28日
横浜市立牛久保小学校

長い夏休みも終わり、学校中に子どもたちの元気な声もどってきました。まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

8月31日(木) 牛久保小 独自献立で給食を実施します。 (基準献立予定表には掲載されていません。)

*給食帽子、マスク、ランチョンマット等のご準備をお願いします。

献立: ごはん 牛乳 タコライス^{の具} ボイルドキャベツ コーンスープ シークワーサーゼリー

【献立のねらい】

沖縄県発祥の料理(タコライス)や沖縄県で多く生産されている果物(シークワーサー)について知る。

◆タコライス^{の具}

豚肉(ひき)、たまねぎ、カットトマト缶、にんじん、にんにく、米油、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、赤ワイン、食塩、こしょう、チリパウダー、カレー粉、パプリカパウダー

◆ボイルドキャベツ(タコライス^{の具}のひとつです。)

◆コーンスープ

豚肉(小間)、たまねぎ、スイートコーン(ホール・クリーム)、こまつな、にんじん、米油、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、でんぷん、チキンブイヨン、水

◆シークワーサーゼリー(沖縄県産のシークワーサー果汁を使用したゼリーです。)

9月の基準献立について

*基準献立予定表と合わせてご確認ください。

★旬の食品を多く取り入れました。

- なす・ピーマン(5日:麻婆なす 14日:はま菜ちゃんの甘みそ野菜炒め)
- さつまいも(25日:さつまいも汁) ○さば(19日:煮魚)
- かつお(29日:かつおのごまみそあえ) ○なし(6日)

『浜なし』が届く予定です。都筑区の地場野菜を扱う八百屋さんにお問い合わせしました。

『浜なし』とは、なしの品種名ではなく、横浜市内で生産されたなしのブランド名です。主な品種は、幸水(こうすい)と豊水(ほうすい)です。ほとんど市場に出回らずに、直売や宅配で販売されているので、『まぼろしのなし』とも呼ばれています。果実は大玉で、樹上で十分に完熟させてから収穫し、すぐに消費者の手元に届くため、とても新鮮でおいしいと評判です。

【主な産地:都筑区、緑区、青葉区、港北区、泉区、戸塚区】

※横浜市ホームページ参照

★十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(27日:月見汁)

～9月独自献立のお知らせ～

26日:スパゲティトマトソース → **ペンネトマトソース** に変更します。

【献立のねらい】パスタの種類について知る。

★裏面に9月の献立について続きがあります。ご覧ください。

★はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)を取り入れました。(14日)

令和3年度のはま菜ちゃん料理コンクールで受賞した作品です。横浜市内の児童が考えました。テーマ食材は『にんじん』でした。にんじんの他に、なす、ピーマン、ねぎ、じゃがいもなどたくさんの野菜を使用し、見て、食べて楽しめるように色をカラフルにしたり、甘めに味付けしたりしたことがポイントのようです。

【使用材料4人分】

- ・豚肉(小間またはひき) …160g
- ・油揚げ…20g
- ・にんじん…180g
- ・じゃがいも…140g
- ・なす…50g
- ・ピーマン…40g
- ・ねぎ…25g
- ・しょうが…4g
- ・炒め油…適量
- ◆しょうゆ…10g(小さじ2)
- ◆砂糖…10g(小さじ2)
- ◆淡色辛みそ…35g
- ◆酒…5g(小さじ1)
- ・でんぷん…4g
- ・水…8g

【作り方】 ※横浜市ホームページに記載

- 1 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
 - 2 にんじん、じゃがいも、ピーマンはせん切り、なすは半月切り、ねぎはななめ切り、しょうがはみじん切りにする。(しょうがはチューブタイプでもよい。)
 - 3 フライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。(豚肉を入れたら中火)
 - 4 にんじん・じゃがいもを炒める。
 - 5 なす・ねぎ・油揚げ・ピーマンを炒める。
 - 6 火が通ったら、◆の合わせ調味料を加える。
 - 7 水溶きでんぷんを加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ★味が薄い場合は、塩で調整してみてください。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光を浴びよう～朝の光にはパワーがある～

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。