



食育だより

令和4年9月5日

横浜市立あざみ野第二小学校

校長 宇都宮 桂

学校栄養職員 大橋 京

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、夜ふかしや朝寝坊が続いてしまうこととはなかったでしょうか。生活のリズムを整えるためにも、早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

9月の献立について

- ★秋の味覚である旬の食品を取り入れています。
かつお・なす・なし
- ★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（9月20日）にちなみ、日本型の食生活のよさを伝える献立を取り入れました。
9月15日（木） ごはん・さばのみそ煮・磯香あえ・沢煮椀
主食のごはんを中心に、魚・肉・大豆・野菜・海藻・牛乳・乳製品、果物を組み合わせる食習慣を「日本型食生活」といいます。
- ★残暑が厳しい時期でも、主食が食べやすくなる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、豚肉と野菜のしょうが炒め
- ★ミネラルが豊富な食品（海藻）を使った料理を積極的に取り入れました。
暑い季節には汗を多くかきます。汗には水分の他、体内のミネラルも含まれているため、食品でミネラルを補充することが大切です。海中で育つ海藻には、海水に含まれるいろいろな種類のミネラルが蓄積しています。
磯香あえ、栄養満点丼の具、海藻サラダ

【9月の地場野菜】小松菜

ピックアップ ぱくぱくだより

9月の「ぱくぱくだより」では、その日の献立に使われている食材の中から、黄のグループ（主に熱や力のもとになる食品群）の食べ物をピックアップして、体の中での働きや、その特徴などを説明しています。

学校における食育の目標の中でも、主に「心身の健康」に関わります。望ましい栄養や食事のとり方を理解し、成長・健康の保持増進を自ら管理する能力を身に付けることを目的としています。

ぱくぱくだより

	AB班	CD班	EF班	GH班
9月	29日 (木)	30日 (金)	16日 (金)	2日 (金)



きょうの献立

主食	ごはん
主菜	回鍋肉
副菜	卵とトマトのスープ
牛乳・乳製品	牛乳



こめ
米

こめは、おもに熱や力のもとになる黄の食べ物です。

こめを育てるには、八十八の手間がかかるといわれています。春のもみまきから始まり、田植え・草取り・稲刈りまでの、約5か月間はつねに気を配り、大切に育て、秋に収穫します。

私たち日本人は、このように大切に育てられたお米を、昔から主食として食べています。



9月の給食指導の目標

協力して食事の準備や後片付けができる。 元気になる黄の食べ物を知る。

食べ物は、体の中の働きで **黄**・**赤**・**緑** 3つのグループに分けることができます。

9月は **黄の食べ物** にくわしくなろう！



おもに **熱や力のもと** になるはたらき

おもに **体を作るもと** になるはたらき



おもに **体の調子を整える** はたらき



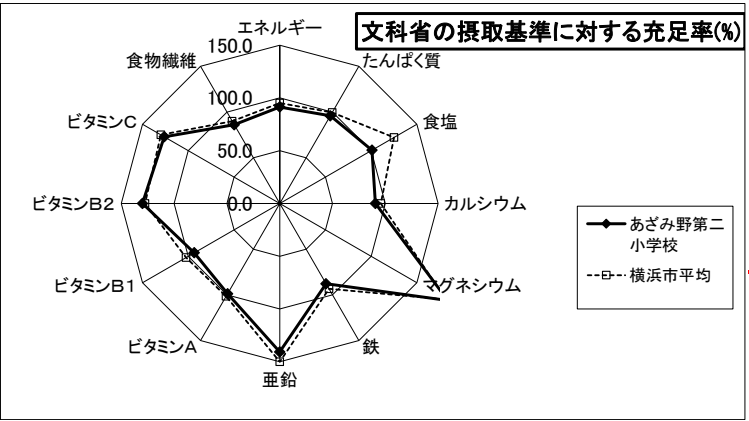
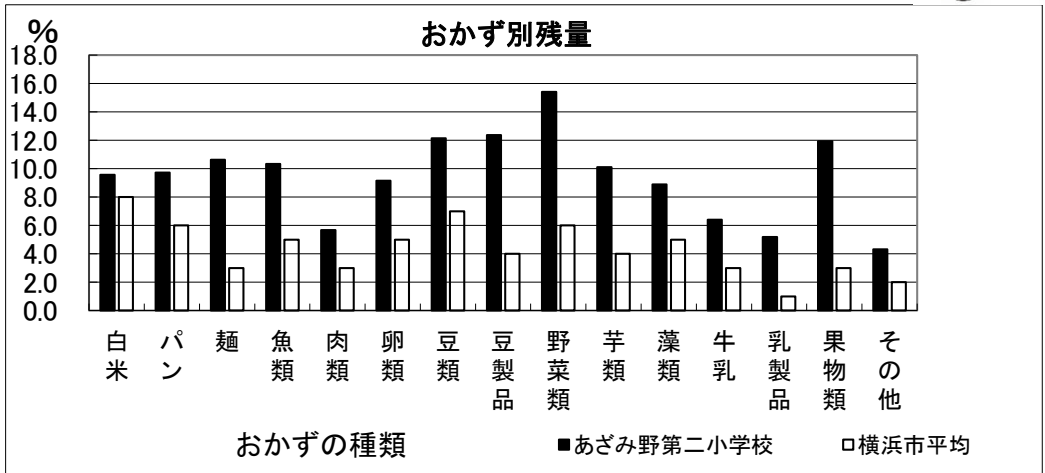
私たちの体は、自分たちで選んで食べた食べ物で作られていきます。食べ物の3つの働きを不足なく得るためにも、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。



ごはん、パン、麺、いも、砂糖、油、ごまなど

2021年度給食より食品摂取状況

2021年度給食の日々の残食率から、昨年の食品摂取状況を調べました。横浜市 averages と比較して、全体的に食べる量が少ないことがわかります。



文部科学省の栄養素摂取基準と比較すると、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄、食物繊維の摂取が少ないことから、今後、摂取できるよう気をつけたい食品は、魚、豆・豆製品、野菜、芋、果物です。また、偏りなく **いろいろな種類の食品を食べることの大切さ** を伝えていけるよう取り組んでいきたいと思ひます。

ご家庭でも、好きな物だけに偏ることのないよう見ていただければと思ひます。