



# 食育だより

令和5年9月12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、学校生活が始まって2週間余りが経ちました。

9月の半ばとは言え、まだまだ暑い日が続いています。暑さに負けないよう体調を整えるためにも、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・さば・なす・さつまいも・なし

★十五夜（9月29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18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11日（月）実施 ごはん・煮魚（さば）・磯香あえ・みそ汁

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、肉そぼろ

★はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。

9月8日（金）実施 はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

【9月の地場野菜】小松菜、さつまいも、じゃがいも

## 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

CD班	
9月15日	
月	(金)

今日の献立

主食	はいがごはん
主菜	ビビンバ(肉)
副菜	ビビンバ(野菜)
副菜	はるさめスープ
牛乳・乳製品	牛乳

油

油の種類には、サラダ油、ごま油、オリーブ油などがあります。大豆、とうもろこし、米、ごま、オリーブなどから油が作られます。

油は、おもにエネルギーのもとになる黄の食べ物です。

少しの量で、たくさんのエネルギーになるのが特ちょうです。

きょうは、米油をビビンバの肉に、ごま油をビビンバの野菜とはるさめスープに使いました。

# 9月の給食・食育指導の目標

🍷 食事のマナーに気をつけよう。

🍷 元気の出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

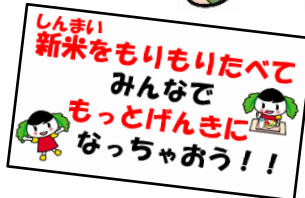


ごはん、パン、麺、いも、砂糖、油、ごまなど



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。黄赤緑のグループ分けは、バランスのよい組み合わせを考える際のよい目安となります。

## 給食委員会の取り組みより「炊き込みご飯のレシピ開発」



9月5日より、給食委員会から全校児童に「炊き込みご飯のメニュー」を考える取り組みの動画を流しました。テーマは「新米をおいしく食べる」です。給食調理業務を民間委託したことで、自校炊飯の献立を取り入れることができるようになりました。

1 **給食委員会**  
おしらせ!

2 **ごはんをたく**  
ことができる!

3 **テーマ**  
しんまい  
**新米をおいしく**  
食べる!

4 **9がつに**  
ぜんいん  
全員がメニューをかんがえる  
↓  
だいいょう  
クラス代表をきめる

5 **9がつに**  
だいいょう  
クラス代表から**1つ**  
かくねん  
学年のメニューをえらぶ

6 **12がつから1がつに**  
きゅうしょくで  
食べる

7 **メニューをかんがえるときに**  
きをつけること  
① なまものはつかえない  
② おこめといっしょにたきこむメニューをかんがえる

8 **メニューのかんがえかた**  
その1  
ふゆ しん 冬に旬のたべものからかんがえる

9 **メニューのかんがえかた**  
その2  
おとうさんや おかあさんと  
どうだんする

選ばれた学年代表のメニューは、12月から1月の給食で1学年ずつ実施予定です。子どもたちから保護者のみなさまへ、炊き込みご飯のレシピについて相談があるかもしれません。一緒に考えたり、たくさんのアドバイスをさせていただけるとありがたく思います。よろしくお願いたします。