

保護者様



横浜市立浜小学校
校長 養教諭

9月 食育だより

9月の給食

◎旬の食品を取り入れました。(かつお・なす・なし・ピーマン・ぶどう)



◎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・煮魚・磯香あえ・豚汁)

◎9/25の十五夜にちなんだ献立として、「月見汁」を取り入れました。

◎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・ピビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そぼろ・ツナそぼろ・タコライスの具・カレーピラフの具)

◎新献立として「米粉のコーンチャウダー」を取り入れました。



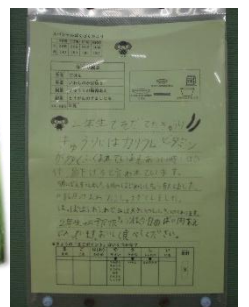
浜小の献立変更

なし

2年生が育てたきゅうりを給食で提供しました

2年生が生活科の授業で育てたきゅうりを、6月30日のきゅうりの梅肉あえで提供しました。

2年生は5月頃から約2か月間、いろいろな夏野菜を育ててきました。中でもきゅうりはたくさん採れて、「給食に出したい!」という声が上がってきたそうです。採れたきゅうりはとても大きく立派なものからユニークな形のものまで、手作りならではの個性あふれるものたちがずらり。



給食提供に向けて、2年生みんなでオリジナルのぱくぱくだよりをつくり、当日全校に配りました。きゅうりの魅力や大切に育ててきた様子が伝わってくるおたよりになりました。2年生や給食をつくってくれた調理員さんに感謝しながら、採れたてのきゅうりを全校で美味しくいただきました。野菜料理の残食率が高い本校ですが、この日の梅肉あえは驚異的な残食率の低さで、改めて「食べてみよう」と思うきっかけは大切だと感じました。

丈夫な骨をつくろう！

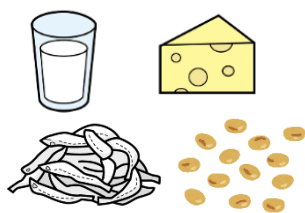


人間の骨量は身体がつくられる成長期に増え、20 歳ごろにピーク（最大骨量）となります。最大骨量が少ないと、将来「骨粗しょう症」になりやすくなるため、成長期にしっかりと丈夫な骨をつくるのが大切です。

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムや、その吸収を助けるビタミン D、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミン K を多く含む食品などを十分にとる必要があります。ビタミン D は皮膚が直射日光に当たること、体内でもつくられます。またウォーキングや筋肉トレーニングなど、骨に刺激が加わる適度な運動をすることで、骨をつくる細胞が活発になります。

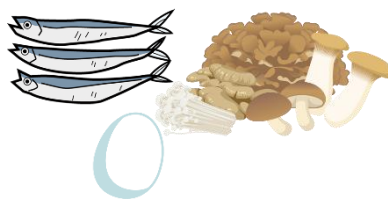
骨を丈夫にする栄養素

カルシウム



乳製品・骨ごと食べられる魚・大豆製品など

ビタミン D



油の多い魚・卵・干しきのこなど

ビタミン K



青菜・納豆など

+



日光浴

運動



献立表をよく見てみると、給食にはほぼ毎日牛乳が登場しますし、魚や大豆製品、小松菜等の青菜もよく使われています。給食には成長期の子もたちにとって大切な栄養素がたくさん詰まっています。献立表には給食メニューの材料や分量も載っていますので、ぜひご家庭のお食事でも参考にしてみてください。

食事・運動を上手に組み合わせて、成長期に丈夫な骨をつくりましょう。

参考：厚生労働省eJIM「統合医療」に係る情報発信等推進事業

e-ヘルスネット 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

カルシウム・ビタミン D がとれる給食レシピを紹介します！

いわしのかば焼き



- 1 しょうがをすりおろし、汁にする。
- 2 ★の調味料と水を鍋に入れて、煮立ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、たれを作る。
- 3 いわしに片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

材料（4人分）

いわし（3枚におろしたもの） 8 枚
片栗粉（魚用） 大さじ 1・1/4
揚げ油 適量
★しょうが 1 かけ
★しょうゆ 小さじ 2
★砂糖 大さじ 1
★みりん 小さじ 1
片栗粉（たれ用） 小さじ 1/3
水 50cc
炒りごま 少々