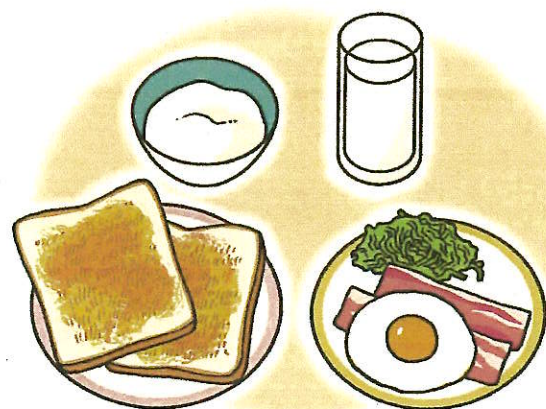




給食だより

令和8年9月15日
横浜市立原小学校
校長 髭白 梨香
栄養士 和泉 千絵

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳のエネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

9月21日は敬老の日です

毎年9月の第3月曜日は、敬老の日です。長年社会につくしてきたお年寄りを敬い、長寿を祝います。みなさんの身近なお年寄りの中には、昔の料理や、暮らしの知恵などを語り継ぎ、教えてくれる人がいるかもしれません。お話を聞いてみたり、感謝の思いを伝えたりしましょう。



今年はいつ? 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。

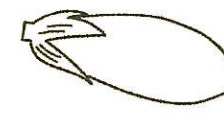


9月の給食について

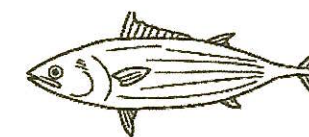
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
(秋なすカレー・ビビンバ・ツナそば・肉そば、麻婆なす、タコライス、カレーピラフ)
- 敬老の日になみ、日本型食生活の良さを伝える献立を取り入れました。
(ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁)
- 十五夜(9月25日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 季節の食品として、トマト・なす・かつお・なしを取り入れました。



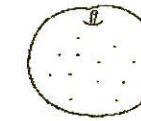
トマト



なす



かつお



なし

給食献立の紹介 秋なすカレー



ひとくちメモ

なすは収穫時期によって「夏なす」「秋なす」と呼ばれます。

夏なすは夏の強い日差しにより、皮が厚く実が詰まり種がやや多めです。一方秋は日差しも穏やかになり朝夕の寒暖差があるため、秋なすは皮が薄めでやわらかく、実がみずみずしいのが特徴です。



材料と分量 (4人分)



豚肉	120g
じゃがいも	2個(300g)
たまねぎ	大1個(200g)
なす	1本(150g)
油	小さじ1
にんじん	小1本(100g)
しょうが	1片
にんにく	1片
油	小さじ1
カレールー	4皿分
水	500cc

栄養価 一人分の

エネルギー 236kcal
たんぱく質 9.5g
(八訂食品成分表の値)

カレールーを手作りする場合

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1

を加えてください。

カレールーの作り方は、

「ポークカレー」をごらんください。

作り方



1 なすを乱切りにし、水につけておく。



2 じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちょう切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。(にんにく・しょうがはチューブでもよい)



3 なすの水をきり、油で炒める。



4 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。



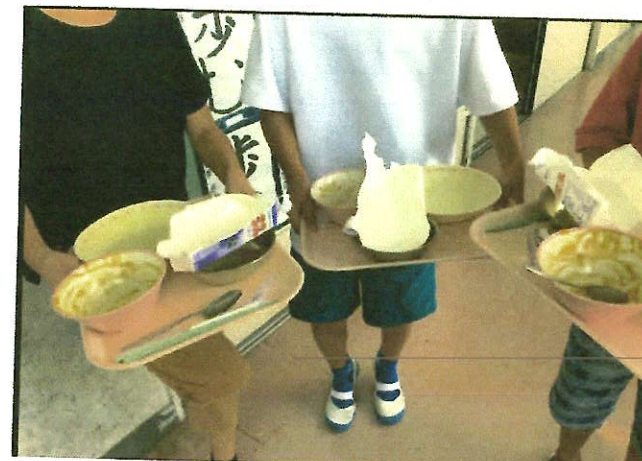
5 たまねぎの色が変わったら、豚肉を入れて炒める。



6 にんじん・じゃがいもを入れてよく炒め、水を加えて煮込む。



7 煮えたら、炒めたなす・カレールーを入れ弱火で煮込む。



秋なす
おいしかったよ!!

なす きらいだけど
がんばって食べたよ。



1年生も
暑さに負けず
がんばって食べています。



はいがごはん 牛乳
秋なすカレー ごま酢あえ
ブルーはっこう乳

2019年9月の給食献立より

