

家庭数

しょくいく 食育だより

9月号



令和2年8月20日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

短い夏休みが終わり、給食も来週から始まります。

まだ、しばらく暑い日が続きそうです。いろいろな食品を取り入れた食事食べ物から元気のもとをもらい、暑さや夏の疲れに負けないようにしたいものです。

8・9月の献立

☆8月の献立について

- ・新型コロナウイルス感染防止の観点から、栄養価を考慮しつつ、配りやすい2品献立にしました。
- ・通常より食品数が少ないため、栄養価を補う目的で、肉を使用した献立が多くなっています。

☆9月の献立について

- ・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。
(ビビンバ、豚角煮丼の具、さんまのかば焼き)
- ・旬の食品を取り入れました。
(かんぴょう、さば、かつお、なす、なし、ぶどう)



☆9月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）

なす

8・9月の給食目標
食事のマナーを身に
付けよう。
三食きちんと食べよう。

8・9月の献立変更

8・9月の献立変更の変更理由は、すべて「休校期間中の在庫調整のため」となります。

日	変更前	変更後
8/28(金)	あげパン、牛乳 野菜のスープ煮	あげパン(きな粉 3g/人追加) 牛乳、野菜のスープ煮
9/10(木)	ナン、牛乳、カレービーンズシチュー、 コーンサラダ、冷凍パインアップル	ナン、牛乳、カレービーンズシチュー、 コーンサラダ、 フルーツジュレ
9/17(木)	ぶどうパン、牛乳、チーズ ミートボールトマトソース、 こふきいも、野菜スープ	ぶどうパン、牛乳、チーズ ミートボールトマトソース、こふきいも、 野菜スープ(押し麦 6g/人追加)
9/23(水)	ごはん、牛乳、かつおのごまみそあえ、 きゅうりの梅肉あえ、すまし汁	ごはん、牛乳、かつおのごまみそあえ、 きゅうりの梅肉あえ、 すまし汁(かんぴょう 1.3g/人追加)

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★9/10(木)

フルーツジュレ りんご缶 20、黄桃缶 20、粉寒天 0.3、砂糖 1.7、酢 0.2、塩 0.03、水 30

災害時に備えよう！ 9月1日は防災の日



① 備える食品を考える

<主食になるもの>

ごはんやもち、麺、小麦粉、乾燥パスタなどエネルギー源となるもの。



<主菜になるもの>

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



<副菜になるもの>

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁、即席スープなど。



<水>

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3ℓが目安となります。



② 備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もチェックしておくといいです。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ ローリングストック法を実践する

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。



似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。