

# しょくいく 食育だより

10月号



10月の給食目標  
食事前後の過ごし方  
を考えて行動しよう。

令和3年9月29・30日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

9月は分散登校での給食提供となり、給食室でも毎日の登校グループと食数の確認、アレルギー対応児童の出欠の確認など慎重に調理作業を進めてきました。通常登校に戻ると全員そろっての給食時間となります。黙食は続きますが、みんなで食事をする楽しさを感じてほしいと思います。

## 今月の献立変更

	変更前	変更後	変更理由
4日(月)	黒パン、牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ、グレープゼリー	黒パン、牛乳、さけのクリームシチュー、ひじきサラダ、 <u>グレープゼリー(手作り)</u>	ゼリーの原材料の種類を知る。
22日(金)	麦ごはん、納豆、牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ	<u>栗ごはん</u> 、牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ	もち米の働きを知る。 (自校炊飯)



【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★4日(月) グレープゼリー:ぶどうジュース 30、アガー 1.5、砂糖 3、水 20

★22日(金) 栗ごはん:精白米 72、もち米 8、蒸し栗 20、塩 0.4、酒 1

今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・さつまいも・キャベツ



## 平沼カップに向けて!!

### 生活習慣

早起き



早寝

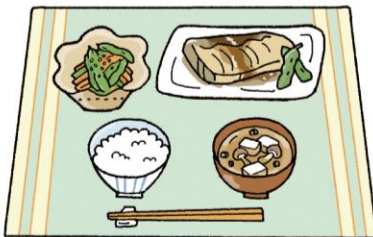


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

よこはま学校食育財団のHPでは、学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピを掲載しています。

平沼カップに向けて、栄養バランスを考えた食事作りの参考にしてみてください。

★よこはま学校食育財団 食育ひろば

