

しょくいく 食育だより

9月号



9月の給食目標

協力して楽しい
食事の場をつくろう


令和6年8月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。9月は平沼カップに向けて、体を動かす機会も増えると思います。食事・運動・睡眠で規則正しい生活リズムを続けて、元気に過ごしましょう。

9月の献立変更

9月のはま菜ちゃん(市内産の野菜) なす・長ねぎ



	変更前	変更後	変更理由
17日 (火)	ごはん、牛乳、にんじんごはんの具 ちくわの磯辺揚げ、みそ汁	<u>にんじんごはん</u> 、牛乳 ちくわの磯辺揚げ、みそ汁	にんじんを使った料理の 種類を知る。(自校炊飯)
20日 (金)	黒パン、牛乳、米粉シチュー コーンサラダ、冷凍パインアップル	黒パン、牛乳、米粉シチュー コーンサラダ、 <u>桃ジュレ</u>	桃の種類を知る。 

【材料と分量(中学年一人分の量<g>】

- ★17日(火) にんじんごはん:精白米80、基準の「にんじんごはんの具(ごま(白)なし)」を炊き込み
- ★20日(金) 桃ジュレ:黄桃缶 20、白桃缶15、粉寒天 0.27、砂糖 1.7、酢 0.2、塩 0.03、水 27

8/31 は野菜の日

8月31日は「や(8)・さ(3)・い(1)」のごろ合わせから「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維など積極的にとりたい栄養素が多く含まれている食材です。

季節ごとのおいしい野菜を
味わって食べましょう。



9/1 は防災の日



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。

飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

平沼カップにむけて



★生活習慣を整えよう

体調を整えるために、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、判断力や意識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。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう。



早寝



早起



朝ごはん

★栄養バランスの整った食事

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色々な栄養素をまんべんなくとることができます。

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♪



★こまめな水分補給

運動する30分前は250~500mlの水分を、
運動中は200~250mlを1時間に2~4回
に分けて飲むことがおすすめです。

