

しょくいく 食育だより

9月号



9月の給食目標

身の回りをきれいに
して
食事をしよう

令和8年8月28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いています。長い夏休みによって生活リズムが不規則になってしまった人もいないでしょうか。まずは「朝ごはん」をしっかり食べて、食事・運動・睡眠の規則正しい生活をこころがけて、9月からの学校生活も元気に過ごしていきましょう。

8・9月の献立

	変更前	変更後	変更理由
8/31 (月)	基準献立設定なし	あなごごはん 牛乳 甘酢あえ 塩ちゃんこ汁	東京湾でとれる水産物 について知る。(自校炊飯)
9/25 (金)	はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ	はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ <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>】

★8/31(月) ※夏休み号でお知らせした材料から変更はありません。

あなごごはん:精白米85、あなご20、油揚げ7、にんじん10

しょうゆ3.2、砂糖1、みりん1.2、塩0.4、削り節・水10

甘酢あえ:きゅうり10、切干しだいこん5、しょうゆ3、砂糖2、酢3、塩0.1

塩ちゃんこ汁:木綿豆腐20、鶏肉20、にんじん10、ねぎ10、こまつな10、しらたき10、しめじ7

塩0.9、削り節・だし昆布・水10

★9/25(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

9月のはま菜ちゃん(市内産の野菜)

なす・長ねぎ・きゅうり

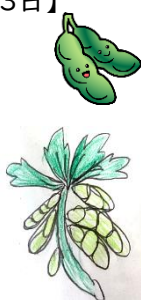


食育の取組

★1年生・5組えだまめのさやとり【7月13日】



場所によって
枝豆の実と数
が違う。



葉っぱの大きさや根の様子なども
観察して、さやとりをしました。

★2年生・5組とうもろこしの皮むき【7月14日】



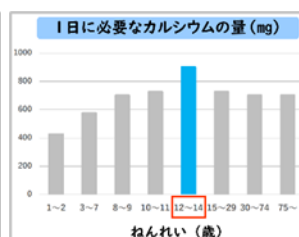
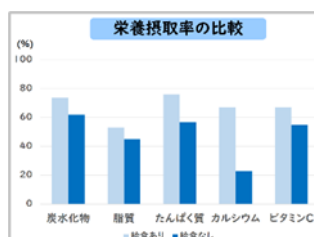
ひげ(めしべ)と
実がつながっ
ている。



皮をむいていくと、甘い匂いととも
に、とうもろこしの実が見えてきま
した。

★6年生「健康によい食習慣を身に付けよう」【7月】

成長期に必要な栄養素をとるためには、どんな食べ方をしたらよいか考えました。夏休み中の食事調べから、自分の食事を振り返り、これからのめあてを決めて、実践しました。



給食がない日はカルシウムの摂取率が特に少ないです。成長期は骨や歯を作る大事な時期のため、カルシウムの必要量が一番多くなっています。牛乳以外にも小魚や豆類なども意識してとってほしいと思います。

