



令和8年8月27日
横浜市立本町小学校
給食室

9月になりましたが、残暑がまだまだ厳しい日が続きます。給食は、子どもたちの体にしっかり栄養が届くように「赤・黄・緑」の3つのグループをバランスよく組み合わせて作っています。9月からは校外学習の機会が増えます。今回は子どもたちが行事を100%楽しむために、元気に歩いたり活動したりするためのエネルギーになる「黄色の食べ物」を紹介します。

【黄色の食べ物の「なかまたち」】

炭水化物と脂質が多く含まれており、主にエネルギーのもとになる働きがあります。

ごはんやパン、めん、いも、油、さとうなどが黄のグループの食べ物です



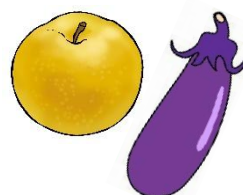
＊赤色のグループ:主に体を作るもとになる働き/緑のグループ:主に体の調子を整える働き＊

遠足の日にお弁当として持っていくことも多い「おにぎり(お米)」は、黄色の食べ物の王様です。お米に含まれる炭水化物は、体の中でゆっくりとエネルギーに変わるため、「バテにくく、元気が長持ちする」という素晴らしい特徴があります。給食の「麦ごはん」も、子どもたちが午後の授業や休み時間を元気に過ごせるように、しっかりエネルギーを補給してくれています。



9月の献立

- ◆ 敬老の日になみ、**日本型食生活**のよさを伝えるために『主食・主菜・副菜』がそろった食事を取り入れました。
 - ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁 など
- ◆ 残暑が厳しいので、エネルギーのもとになる主食が食べやすいように工夫しました。
 - 秋なすカレー・ビビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そぼろ
ツナそぼろ・タコライス・カレーピラフ など
- ◆ 9月が旬の食品を取り入れました。
 - かつお・なす・なし・ピーマン・ぶどう なし
- ◆ 十五夜(9/25)にちなんだ献立として、「月見汁」を取り入れました。
- ◆ 新献立として「米粉のコーンチャウダー」を取り入れました。



「ローリングストック」でかしこく備えよう！

9月1日

**防災の日**

熊本県で大きな地震がありました。被災されたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

今回の地震をとおして、改めて日ごろからの備えの大切さを感じたご家庭も多いのではないのでしょうか。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。



飲料水は1人分1日3ℓあると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。



最近はある食品を少し多めに買っておき、「古いものから順に食べ、減った分を買い足していく」というローリングストックがすすめられています。特別な非常食を用意しなくても、日持ちのするお米や乾麺（黄色の食べ物）、缶詰などをローテーションさせて食べることで、常に新しい非常食が家にある状態を作ることができます。ぜひご家庭でも試してみてください。

①家にある食品をチェック 	②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める 
③足りないものを買い足す 	④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す 



< 御 礼 >



今年の夏も、PTA 環境委員会の皆様が給食当番の白衣の修繕してくださいました。ボタンを付け直したり、ゴムを付け替えたりと丁寧に手入れをしていただき、誠にありがとうございました。



白衣はこれからも大切にに使っていただけると幸いです。
ご家庭での修繕もお願いしております。予備のボタンやゴムひもが必要な際は学校にも予備がございますので、お声がけください。



【毎日の給食のついてのお願い】

- *マスク・帽子・ランチョンマットを忘れずに持ってきてください。
- *長い髪の毛はまとめて帽子の中に入れられるようにしてください。
- *つめは短く切ってください。
- *マスクは予備がランドセルにあると安心です。

