

(毎月19日は食育の日) 横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏 栄養教諭 西村美智子

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

夏ばて解消のために、  
しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。



朝ごはんを美味しく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

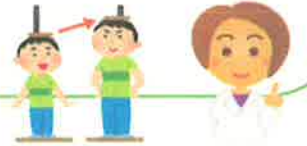
文部科学省の調査「全国学力・学習状況調査」やスポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣

等調査」を用いて、小学生、中学生の朝ごはんはと学力、体力の関係についての研究がされていますが、

学力・体力とともに朝ごはんを食べる習慣がある児童生徒の方に優秀な結果が出ています。残念ながら

本校の朝食「欠食率」は全国平均より高い数値を示しています。心身ともに成長期の子どもたちに「早寝早

起き朝ごはん」の習慣が付くようにご家庭でも「食育」をお願いします。



## 朝ごはん作りの工夫

### ①下ごしらえで手間いらず

\*今日の夕食の材料を「まとめ切り」して明日へストック！

例1) 夕食：千切りキャベツ



・多めに切って、残りを電子レンジで加熱後冷蔵保存。→朝食でコールスローサラダやおひたしに。

サンドパンの具材にも。

・ついでにザク切りも作って、冷蔵保存。→朝食のスープや味噌汁、野菜炒めの具材に。



例2) ネギやニラ、油揚げなどは使いやすい大きさに切って冷凍ストックすれば、いつでも使えて便利。

\*「取り分け」でアレンジ！

例) 夕食：ポークカレー



・ルーを入れる手前で取り分けて冷蔵保存。→朝、鍋で加熱し、和風だしと味噌を加えて豚汁に。

砂糖としょうゆで煮れば肉じゃがに。



### ②調理いらずの食材を使用

○カンタンドックパン



\*材料・ホットドッグパン1個・ハム1枚・スライスチーズ1枚・マヨネーズ 適量



・コールスロー用野菜パック ひとつかみ

\*作り方○パンにハムやチーズなど冷蔵庫にある材料とパック野菜をはさみ、マヨネーズをかける。





## こんだて 9月の献立について



けいろう じ  
敬老の日



◎旬の食品を取り入れました。

(さば、かつお、ピーマン、なす、さつまいも、なし、ぶどう)

◎残暑が厳しい季節なので、主食が食べやすい献立にしました。

(豚の丼の真、ビビンバ、いわしのかば焼き、肉そぼろ、栄養満点の真、ツナペースト)

◎十五夜(9月17日)にちなみ、「月見汁」を取り入れました。

◎敬老の日にちなみ、健康と長寿で注目されている和食を多く取り入れました。

◎はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。(はま菜ちゃん甘み野菜炒め)  
(ビーフストロガノフ、カブスタ)

◎汗で失われるミネラルを補給するために、海藻を使った料理を積極的に取り入れました。  
(ひじきサラダ、ひじきのナムル、やきのり、わかめのみそ汁)



## ほんもくみなみしょうがっこう どんくじこんだて 本牧南小学校の独自献立について



☆彡 前期後半の給食スタートは独自献立を実施しました。

08/29日(木) ごはん・ドライカレーの真・フレンチサラダ・すいか・はっこう乳

030日(金) ロールパン・煮豚・コーンラーメン・切り干し大根の中華和え・いちごはっこう乳

09/3日(火) 即席漬け→はるさめサラダに変更します。SDGs ふりかけをプラスします。

010日(火) 磯香あえ→菊花甘酢あえに変更します。

9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。重陽の節句は「菊の節句」ともいい、奈良時代より宮中ではお酒に菊の花を浮かべ健康と長寿を祝ったそうです。そこで、食用菊をかんぴょうときゅうりとともに甘酢で和え、全校で食べて重陽の節句のお祝いを行います。

1年生に生活科の学習の中で菊の花びらを摘む食育活動をおこないます。



024日(火) ちくわの磯辺揚げに大豆とさつまいものかき揚げをくわえます。

026日(木) デザートに手作り「パインゼリー」をプラスします。

030日(月) ブルーベリージャムをプラスします。

☆1ヶ月を通して、地産産品の新鮮な野菜(小松菜・なす・さつまいも)を横浜農協から納入してもらいます。

# 給食レシピ紹介

## ○カレーヌードルスープ

材料 4人分

豚肉	50g
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	40g
にんじん	1/2本
パセリ	1本
炒め油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
食塩	小さじ1強
カレー粉	小さじ1/2
こしょう	少々
コンソメスープの素	適量
水	500cc

## ○イタリアンペースト

材料 4人分

ツナ缶詰	150g
ウインナーソーセージ	4本
チーズ	20g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
トマト水煮缶詰	40g
パセリ	1枝
炒め油	小さじ1
食塩	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1.5
赤ワイン	小さじ1
こしょう	少々



### 作り方

- 1 にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切り、じゃがいもは拍子切りにする。
  - 2 ヌードルは、2つ折にしておく。
  - 3 フライパンに油を入れ、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
  - 4 スープを加え、じゃがいもを入れる。
  - 5 煮立ってきたら、調味料とカレー粉、ヌードルを加える。弱火にして10分くらい煮る。
  - 6 パセリを加え仕上げ。
- ★夕食に野菜スープを朝食用にもたっぷり作っておき、朝にヌードルを入れて温めて仕上げにカレー粉を加えて味を変化させます。ヌードルのかわりにスパゲティ・マカロニを加えてもおいしくできます。

### 作り方

- 1 ツナの油を切っておく。
  - 2 にんじん・たまねぎ・パセリはみじん切りにする。
  - 3 ウインナーソーセージは、2mm厚さの輪切りにする。
  - 4 フライパンに油を入れ、にんじん・たまねぎ・ウインナーソーセージを炒める。
  - 5 ツナ・トマト水煮・調味料・チーズを加えて煮込む。
  - 6 パセリを加えて仕上げ。
- ★夕食にイタリアンペーストでスパゲティを作り、多めに作り置きして朝食にはピザトーストやサンドイッチの具として大活躍します。



タンパク質たっぷりのペーストをパンにはさんで食べることで体温が上昇し、やる気スイッチが入ります。