

# 給食だより

9月号



令和2年9月1日  
横浜市立一本松小学校  
校長 小原 健人  
栄養士 中務 末乃

厳しい暑さはまだ残っているようですが、朝夕の風は秋の訪れを感じさせる季節になりました。10月の運動会に向け練習も始まりますが、「なかなか疲れが取れないな」と感じているお子さんもいるのではないでしょうか。早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから登校できるようにおうちの方のご協力をお願いします。

## 9月の献立から

◎ 季節の食品を多く取り入れました。

- 魚では…さんま、かつお
- 野菜では…なす、トマト、冬瓜
- 果物では…なし、ぶどう



◎ 大豆、大豆製品、豆類を工夫して取り入れました。

- ・カレービーンズシチュー（大豆）
- ・豆じゃが（大豆）
- ・ツナそばろ（凍り豆腐）
- ・かつおのごま味噌あえ（凍り豆腐）

◎ 夏野菜のトマトやトマトの缶詰を使用して、子ども達に好評な献立を取り入れました。

- ・豚の角煮丼の具
- ・ミートボールトマトソース
- ・卵とトマトのスープ
- ・ベ이스ターズ清星寮カレー
- ・栄養満点丼

◎ 米飯が食べやすいように、白米の回数を増やしました。

- ・白米5回・胚芽ごはん4回・麦ごはん3回（この内1回は校内で炊飯します。）

## 9月の給食目標

○ 栄養を考えた食事をしよう

- ・給食が体の発育や健康を考えて作られていることに気づき、好き嫌いしないで何でも食べる。
- ・食べられる量に応じて量を加減する。
- ・夏の食べ物への関心を深める

## 朝ごはんを食べて学校へ

### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんを食べることは、栄養を補給するだけではありません。

食べ物を見たり、よくかんで食べたり、胃に食べ物を入れたりすることで

- ★ 体が目覚めます。
- ★★ エネルギーが脳に補給されて、頭の働きが活発になります。
- ★★★ 体が温まってエンジンがかかります。
- ★★★★ 腸も動き出すので、大便が出やすくなります。



朝ごはんは1日の始まりです。朝ごはんをバランスよくしっかり食べて健康な体を作りましょう。

### 何を食べればよいのかな？

① 主食 ごはん・パン・うどんやそばなどの麺類など

② 副菜 野菜やくだものなど



③ 主菜 卵・肉・魚など



④ 汁物（飲み物）みそ汁、スープ、お茶など

# 食事バランスのととのえ方



1

献立の基本 / 主食、主菜、副菜、

牛乳・乳製品、果物



成長期のスポーツをする子どもにとって必要な栄養素の「質」と「量」を確保するため、「主食」「主菜」「副菜2皿（もしくは副菜と汁物）」「牛乳・乳製品」「果物」の6皿を毎食そろえることが大切です。

運動中のおもなエネルギーとなる主食のごはん、筋肉や骨の材料となるカルシウムが「骨を丈夫」にすれば、たんぱく質が「骨をのばす」作用があると言われる。骨の先端の軟骨細胞に成長ホルモンが働きかけると、軟骨細胞から増えて伸びていくそうです。さらに運動での刺激や食事で摂取することで骨が作られます。

○たんぱく質（主菜）と言われる肉や魚・卵、

○カルシウムは主に牛乳などの乳製品・小魚・海藻で補い、

○ビタミンやミネラルは副菜や汁物の野菜からしっかり補給、さらに果物にもビタミンCが豊富です。

そこで、朝ごはんからカルシウムやたんぱく質、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富な牛乳を組み合わせるによって、栄養バランスのよい献立になります。

小・中学生のスポーツ栄養ガイドより

## 2 つく 作ってみよう !!

### だいこん ちゅうか 大根の中華あえ

ざいりょう にんじん  
材料 4人分

だいこん 200g

きゅうり 30g

にんじん 20g

ピーナッツ(細かく砕いたもの) おお 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

酢 おお 大さじ1/2

さとう 大さじ1

ごま油 しょうしょう 少々

ラー油 しょうしょう 少々



ナッツにはビタミンB<sub>1</sub>やマグネシウムがいっぱい入っています。マグネシウムはカルシウムと並んで骨を作る大切な無機質が含まれ、体の調子を整えてくれます。

### つくり方

- 1 しょうゆ、酢、砂糖で甘酢を作る。
- 2 きゅうりは輪切り、だいこん・人参は線切りにする。
- 3 2を塩もみし、野菜の水を切って甘酢、ピーナッツ、ごま油、ラー油であえる。