



令和8年8月31日
横浜市立和泉小学校
給食室

夏休みが終わり、学校に元気な声が戻ってきました。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べることが体調管理につながります。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、毎日の給食も力にして、元気に過ごしましょう。

9月の献立について



- 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)

- 敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

(ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁)

- 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。

- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。

(秋なすカレー・ビビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そばろ・ツナそばろ・タコライスの具)

- 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。

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金 ～牛乳・乳製品で健康生活!～



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。

和泉小学校では、4～7月で1日平均30本分の牛乳が残っていました。牛乳の栄養を知り、一人ひとりが自分の体のことを考えて飲めるといいですね。



さいがい 災害に備えて

9月1日は防災の日です。今年も各地で地震や、大雨による水害が起こっています。災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに備えて、日頃から食料品や生活必需品を準備しておくことが大切です。家庭で使う食料品や、生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく、「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てましょう。食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

やくだ ひちくしょくひんひとくち いちれい お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

みず
水



せいめいいじ ひつよう すいぶんりょう
生命維持に必要な水分量
ねんれい たいじょう か
は年齢や体重によって変わ
ります。1日1人3リットル
めやすりょう
が目安量となります。

やさい
野菜ジュース



やさいふぞく かいしょう
野菜不足を解消。ビタミン
むきしつ
や無機質(ミネラル)がとれ
ます。冷凍保存すると保冷
ざいが
剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



しょき しえんぶつし たんすい か
初期の支援物資は炭水化
ぶつがい ちゅうしん
物系が中心になってしまい
がち。常温保存のできるか
まぼこやチーズなど高たん
ぱくの食品が役立ちます。

かし
菓子



こめがし だれ この こべつほう
米菓子や、ひとくちようかん
は誰にでも好まれ、個別包
装がおすすめです。乾燥
やさい くだもの
野菜や果物のチップスなど
も気分転換になります。



給食レシピ



秋なすカレー (4人分)

豚肉	120g
じゃがいも	2個(300g)
たまねぎ	大1個(200g)
なす	1本(150g)
油	小さじ1
にんじん	小1本(100g)
しょうが	1片
にんにく	1片
油	小さじ1
カレールー	4皿分
水	500cc



作り方

- ① なすを乱切りにし、水につけておく。
- ② じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちよう切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ③ なすの水をきり、油で炒める。
- ④ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- ⑤ たまねぎの色が変わったら、豚肉を入れて炒める。
- ⑥ にんじん・じゃがいもを入れてよく炒め、水を加えて煮込む。
- ⑦ 煮えたら、炒めたなす・カレールーを弱火で煮込む。

今月の給食から秋なすカレーを紹介します。秋のなすは夏のナスに比べて皮が薄めてやわらかく、実がみずみずしいのが特徴です。

