



食育だより

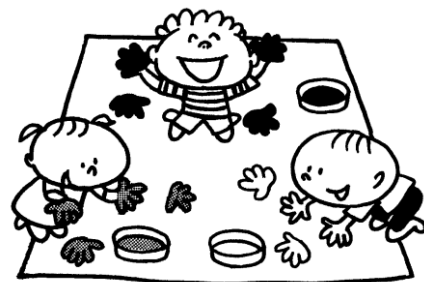


令和2年9月7日
横浜市立勝田小学校
学校長 相坂 俊
栄養士 森岡 梨華

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏ばての影響が出て体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるようにご留意ください。

また、この時期は食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分ご注意ください。



9月の給食献立

★ 旬の食品を取り入れました。



かんぴょう

さば



かつお

なす



なし

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。

25日：ごはん、さばのみそ煮、ごまじょうゆあえ、すまし汁

★ 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。

3日：ビビンバ 15日：さんまのかぼ焼き 24日：豚角煮丼の具

★ 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。

8日：栄養満点丼の具

ご家庭へのお願い

白衣の柔軟剤について

以前より、白衣を洗濯する際は香りの残らない柔軟剤を使用させていただきようお願いをしております。

香りの感じ方には個人差があり、体質的に体調を崩してしまう方もいらっしゃいますので、ご家庭で香りを楽しむものと白衣と柔軟剤の使い分けをしていただくとありがたいです。ご協力をよろしくお願いいたします。

9月 バランスイ〜十週間

テーマ：『元気の出る黄の食べ物を知る』

黄の食べ物は、元気に運動したり勉強したりするために必要な熱や力のもとになる働きがあります。黄の食べ物を意識して食事ができるといいですね。



熱（体温）を保つもと







元気に運動する力のもと



勉強をする力のもと
(脳を働かせる)

★黄の食べ物の仲間★

ごはん・パン・めんなど	いもなど	さとうなど	あぶら油・ごまなど
ごはん  パン  こむぎこ小麦粉  スパゲティ  うどん 	さつまいも  さといも  はるさめ  じゃがいも 	さとう  ゼリー  ジャム 	あぶら油  ごま油  マーガリン  バター  あぶらごま  オリーブ油 

主食の大切さを見直そう

黄の食べ物の仲間である、ごはん、パン、めんなどの主食は、私たちの命を保つ基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。

しかし、児童の中にはおかずばかりを食べて、主食を残してしまう児童もいます。そこで、改めて主食の大切さについて見直してみましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、私たちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



2. 栄養のバランスがとれています

私たちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、おかずを一緒にとることで栄養のバランスが整います。



3. 主食のたんぱくな味がおかずのおいしさを引き出します

主食の、米、パン、めん類は、味がたんぱくなのでおかずのいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。



主食を残すと...

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。



主食を残さないようにするには...

元氣よく遊んだり、運動をしてからだを動かすようにしましょう。



主食とおかずを かわるがわる食べると...

全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスがくずれません。おかずを1品ずつたいたらげるといことのないようにしましょう。



おやつ(間食)の量や時間に注意しましょう。食事のすぐ前に食べないように。

おすすめ給食レシピ

給食の献立の中から、おすすめのメニューを紹介します。今回は、残暑が厳しい時期でもごはんが食べやすい、ビビンバをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

ビビンバ

材料 (4人分)

【肉】

豚肉	200g
ねぎ	1/2 本
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ 1
◆しょうゆ	大さじ 1
◆砂糖	小さじ 2 強
◆酒	小さじ 1.5
◆コチジャン	小さじ 1.5

【野菜】

もやし	1 袋
にら	1/2 束
にんじん	30 g
◇にんにく	少々
◇しょうゆ	大さじ 1
炒りごま (白)	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
ごま油	少々

わかめスープ

材料 (4人分)

豆腐	1/3 丁
ねぎ	1/2 本
えのきたけ	1/2 袋
わかめ (生)	15 g
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/3
だし汁	600 cc

作り方

【肉】

- 1 ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りする。
- 2 ◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、豚肉 (牛肉でもよい) を入れて炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、中火で焦げないように炒りつける。

【野菜】

- 1 鍋に、みじん切りにしたにんにくとしょうゆを入れ煮立て、冷ましておく。
- 2 にらを 2 cm の長さに切り、ゆでて、流水で冷ます。
- 3 もやしをゆでて、流水で冷ます。
- 4 にんじんをせん切りにし、ゆでて、流水で冷ます。
- 5 野菜の水をきり、塩をふり、にんにくしょうゆ・ごま油・ごまを入れてあえる。

作り方

- 1 豆腐は 1 cm の角切りにする。
- 2 ねぎは小口切り、えのきたけは根元を切り落とし、2 cm の長さに切る。
- 3 生わかめはよく水洗いして塩分をとり、戻して 2 cm 位に切る。
- 4 だし汁に豆腐・えのきたけを入れて、ごま油以外の調味料を入れる。
- 5 わかめ・ねぎを入れる。
- 6 ごま油を入れる。