

長い夏休みが終わりましたが、子どもたちの体調や生活のリズムはいかがでしょう。早寝・早起き、および 1 日 3 食しっかり食べることを心がけ、規則正しい生活と食事で元気な学校生活が送れるようにしてもらいたいと思います。

まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されます。給食室では衛生管理に一層気を付けてまいります。



8・9月の献立について

○敬老の日になみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

(9月30日・・・ごはん、煮魚、磯香あえ、豚汁)

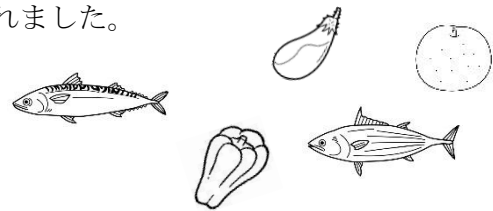
○残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。

(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、タコライスの具、カレーピラフの具)

○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。

○旬の食品を取り入れました。

(なす、ピーマン、かつお、なし、ぶどう)



独自献立(献立変更)などのお知らせ

○8月31日(月)

給食開始日です。当日の献立は、ごはん、中華丼の具、中華あえ、浜ぶどう、牛乳です。

※横浜ブランドの果物である「浜ぶどう」を味わいます。栄区内にある「森果樹園」から今年届けてもらう予定です。



○9月2日(水) 1・6年生と個別級のごはん、

9月10日(木) 2・5年生の麦ごはん、

9月15日(火) 3・4年生のはいがごはん

を自校炊飯します。

○9月9日(水)

基準献立の「グレープゼリー」の提供はありません。

○9月11日(金)

「手作りりぶどうゼリー」を追加します。

※給食室のお釜を使い、ゼリーを手作りします。ぶどうの果肉入りです。

3/31 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ちゅうかあえ はまぶどう			
●中華丼の具		でんぶん	
豚肉	25	水	3
うずら卵(缶)	20	●中華あえ	20
いか(冷凍短冊)	10	もやし	40
酒	1	きゅうり	10
キャベツ	40	にんじん	5
たまねぎ	30	ごま(白)	2
にんじん	10	しょうゆ	2
チンゲンサイ	8	砂糖	1
しょうが	0.6	酢	1.8
米油	0.7	塩	1.15
しょうゆ	2.2	ごま油	0.3
砂糖	0.4	ラー油	0.04
塩	0.6		
こしょう	0.02		
ごま油	0.2	●浜ぶどう	2粒
エネルギー581kcal たんぱく質22.3g 脂質17.0g			

○9月25日(金)

「ひじきサラダ」のドレッシングは「ごまドレッシング」で提供します。(基準献立は甘酢ドレッシングになります)。

※毎回大好評のごまドレッシングを、給食室のミキサーで作ります。

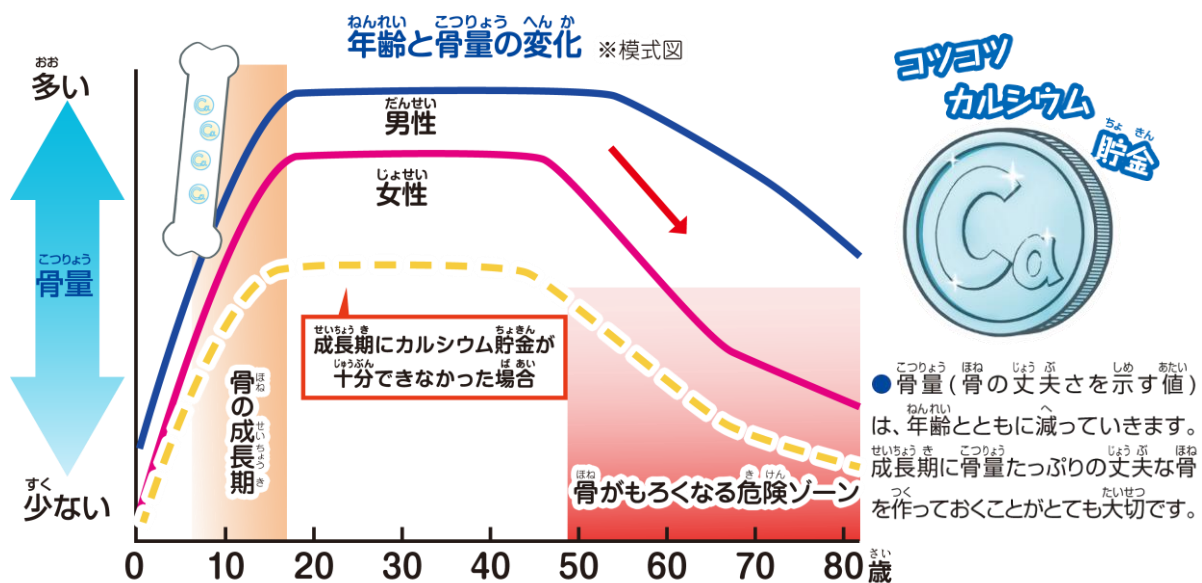
11	はいがパン ギョウにゅう カレービーンズシチュー キャベツサラダ てづくりぶどうゼリー	25	くろパン ギョウにゅう ホワイトシチュー ひじきサラダ(ごまドレッシング)
●カレービーンズシチュー	●キャベツサラダ	●ホワイトシチュー	●ひじきサラダ
基準献立と同じです。	基準献立と同じです。	基準献立と同じです。	キャベツ 30 スイートコーン(ホール) 10 ひじき 1.7 ごま(白) 2 米サラダ油 2 ごま油 1 しょうゆ 2.5 酢 2.5 砂糖 1.2 塩 0.1 からし 0.04
●手作りぶどうゼリー			
ぶどう缶 10 ぶどうジュース 35 砂糖 4 アガー 1.4 水 10			
エネルギー615kcal たんぱく質27.1g 脂質22.5g		エネルギー595kcal たんぱく質25.2g 脂質22.6g	

「カルシウム貯金」をしよう！



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。給食では、1日に必要なカルシウム量の約半量がとれるように、献立が考えられています。毎日出る牛乳をしっかり飲んでもらえると、「カルシウム貯金」につながります。難しい場合は、他の食品で取ることを考えましょう。

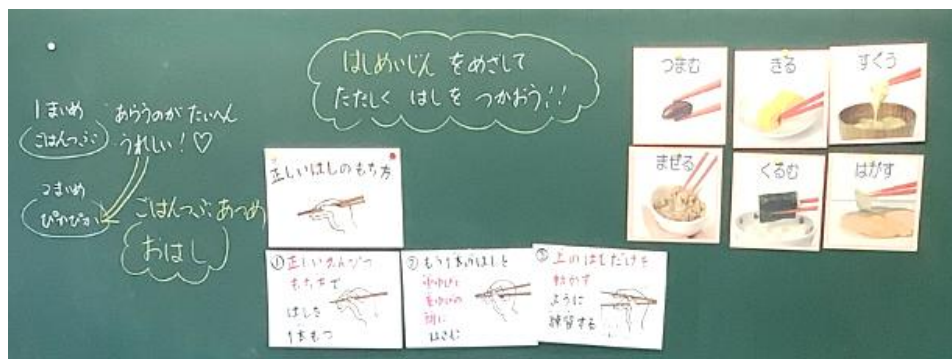
子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



食育レポート③

～1年 おはしめいじんになろう～

6月の終わりに、1年生で特別活動「おはしめいじんになろう」の授業を行いました。



最難関は、丸く
つるつるしている
「だいず」。

お箸は昔から日本で食事の時に使われてきた大切な道具であることや、「つまむ」「きる」「すくう」「くるむ」など色々な使い方ができることを伝えました。そして、正しい持ち方を確認した後、3種類のものを使って、(正しい持ち方で)つまむ練習を行いました。難易度がだんだん上がっていくにつれ、「むずかしい～！」という声も多くありましたが、みんな一所懸命に練習していました。今後も給食の時間に、正しい持ち方で使えているかを確認していきたいと思います。

☆1年生の感想・振り返りより☆

- ・もっと おはしのもちかたがじょうずになりたい。むずかしかったけど たのしかった。
- ・おはしのれんしゅうをおうちでも がんばりたい。
- ・ばってん(ばし)をしないと おもわなかったです。
- ・ただしくおはしをつかうことは むずかしかったです。



保護者の方からは、子どもたちへの励ましのメッセージをいただきました。ご協力ありがとうございました。箸の使い方について、子どもたちが意識する機会を持てるように、家庭でも随時お声かけいただけると幸いです。

いそかあえ

作ってみよう！
給食のこんだて
から

<材料と分量(4人分)>

- ・キャベツ 2枚(200g)
- ・こまつな 2株(100g)
- ・焼きのり 1枚(ちぎる)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々



<作り方>

- ①キャベツは短冊切りにし、こまつなは2cmに切る。
 - ②キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。
 - ③ボールに、野菜の水を切って入れる。
 - ④塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。
- ★キャベツや小松菜は、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジ加熱でもOKです。

食育レポート④

～2年 とうもろこしの皮むき・野菜のひみつ～

7月の給食で登場した「焼きとうもろこし」。今年も2年生に全校分136本のとうもろこしの皮むきを体験してもらいました。

今年は東京都八王子産のとうもろこしを、業者さんに届けてもらいました。子どもたちは、とうもろこしの皮やひげ、粒などをよく観察して特徴をつかみながら、楽しそうに、そして一所懸命にむいていました。当日の焼きとうもろこしを楽しみに待つ声も多くありました。

皮むき体験の前週には、栄養教諭から野菜の持つパワーについて話し、野菜を食べることの大切さについて考える授業を行い、給食で実践も行いました。野菜を食べることについて前向きな子どもたちが多く、嬉しく思いました。

調理員より むき方の説明



とうもろこしの皮をむいている様子。皮の数が何枚か、数えている子もいました。



当日の給食(サンプル)



しょうゆをぬって給食室のオープンで焼きました。



☆2年生の感想・振り返りより☆

- ・とうもろこしの大きさは、30cmをこえていました。
- ・ひげがふわふわで、かわがつるつるでした。実がつるつるしていて、ねっこみたいなのがかたかったです。
- ・ひげがあんなにあるとは思いませんでした。
- ・調理員さんが毎日給食を作っている大変さがよくわかりました。
- ・早く給食で やきとうもろこしを食べたいです。
- ・とうもろこしがちょっとだけ にがてだったけど、きょうのトウモロコシをむくじゅぎょうをやってちょっとだけたべてみようかなと ゆうきが出ました。

