



令和8年9月3日
 横浜市立間門小学校
 校長 小原 健人
 栄養教諭 石田 沙希絵

夏休みが終わって学校が始まりました。9月は学校生活が始まったことによる疲れや夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。夏の疲れを解消するには、十分な睡眠や休養をとることはもちろん、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。特に、疲労の回復や予防に役立つビタミンB₁やB₂を含む食品を積極的に取り入れ、元気に学校生活を送りましょう。

ローリングストックの点検と消費を！

9月1日は防災の日です。ローリングストックとは、非常時に備えた食料品などを日常的に食べて買い足すことをくり返しながらかつて蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品、水などを少し多めに備え、日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄でき、非常食としても活用できます。この機会に、家の中の備蓄品を確認したり、非常時の調理法を試して食べてみたりしてみませんか。



子どもと一緒に
 「賞味期限」チェック！

少し多めに
 買って常に常備。
 古いものから
 使う！

災害に備えよう！

ローリング ストック法

使った分を
 買い足す！



非常時の調理法にも

挑戦！



ふだんの生活で
 消費。非常食も
 食べ慣れておく！



乾物はトマトジュースや
 野菜ジュースでもどすと

おいしさアップ！

備えあれば憂いなし！食品は最低3日分、
 できれば1週間分くらいの備蓄を！



9月の献立の特色

- ◎旬の食品を取り入れています。(かつお・なす・ピーマン・なし・ぶどう)
- ◎敬老の日(21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ています。
 <ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁(30日)>
- ◎十五夜(25日)にちなんだ献立として、「月見汁」を取り入れています。(18日)
- ◎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ています。
 <ツナそぼろ(1日)・カレーピラフの具(2日)・麻婆豆腐(3日)・
 回鍋肉(9日)・ビビンバ(10日)・秋なすカレー(15日)・
 肉そぼろ(18日)・タコライス(29日)>
- ◎新献立として「米粉のコーンチャウダー」を取り入れています。(9日)

今月の市内産野菜
(はま菜ちゃん)
なす・ねぎ・きゅうり

おうちで給食！レシピ④ ～ごぼうのみそそぼろ～

材料	分量(4人分)
豚ひき肉	80g
凍り豆腐(細切り)	10g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/5本
すりごま	大さじ1
油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	50cc～

- 作り方
- ①ごぼうはさがき、にんじんはみじん切りにする。
ごぼうは水にさらしアクをぬく。
 - ②凍り豆腐は水につけてもどす。
 - ③鍋に油を入れ、ひき肉を炒め、色が変わったらごぼう・にんじんを入れて炒める。
 - ④だし汁・凍り豆腐を入れて煮る。
 - ⑤調味料を合わせておく。
 - ⑥煮えたら調味料を入れて混ぜ、ごまを入れる。
- ★みその風味をいかすため、調味料を入れて混ぜあわせた後は長く火にかけておかないようにします。
7月の給食では、ごはんとともに残りが少なかった献立です。ごはんと一緒に食べてください。



早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な「規則正しい生活リズム」を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、

1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送る上でとても大切です。
朝ごはんを食べていない人は、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めていきましょう。

