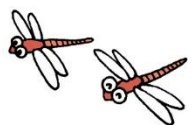




9月



食育だより

令和8年8月28日
横浜市立南台小学校
校長 柏原 奈保
栄養職員 伊東 麻衣子



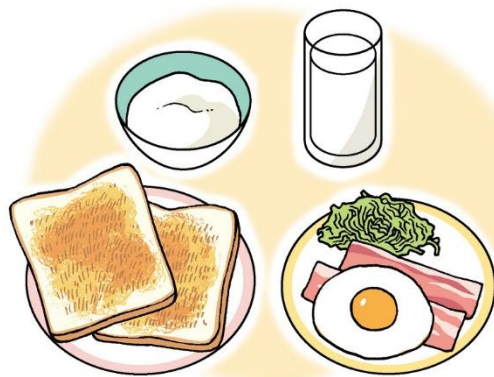
©少年写真新聞社2026

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。しかし、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですが、食欲が落ちたり、体がだるくなったりしていませんか。

疲労回復のためには、1日3食をしっかりとることが大切です。特に成長期の子どもたちにとって、1日3食を規則正しく食べることは、成長に必要なエネルギーや栄養素を十分に摂取できるだけでなく、生活リズムを整えることにもつながります。

毎日の食事を大切にし、元気に新学期をスタートさせましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026



©少年写真新聞社2026

9月1日は**防災の日**です。夏休みの間も地震や台風など防災を意識する機会がありました。ぜひ食料の備蓄を確認してください。大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに一週間以上かかるといわれています。家族の人数分の水や食料を、最低でも三日から一週間程度は備えておくことが大切です。

缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようローリングストックが効率的です。

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



©少年写真新聞社2026

< 御 礼 >

今年も、PTA活動委員会とボランティアの皆様白衣の修繕をしていただきました。ボタンの付け直しやゴムの付け替えなど、一着一着丁寧に手入れしていただき、誠にありがとうございました。皆様のお力添えにより、子どもたちは気持ちよく白衣を使用することができます。白衣は今後も大切にご使用いただきますようお願いいたします。



また、ご家庭での簡単な修繕にもご協力をお願いしております。予備のボタンやゴムひもは学校にも用意しておりますので、必要な際はお気軽にお声かけください。

9月の献立

- ◆ 十五夜にちなんで、月見汁を取り入れました。
- ◆ 残暑が厳しいときにも主食がしっかり食べられるように工夫しました。
 - 秋なすカレー・ビビンバ 麻婆豆腐 回鍋肉 タコライスの具
- ◆ 旬の食品を取り入れました。
 - なす ピーマン ぶどう かつお なし
- ◆ はな菜ちゃん料理コンクール受賞作品「はな菜ちゃん甘みそ野菜炒め」も登場します。
- ◆ 敬老の日になみ、長寿の秘訣と言われる日本型食生活のよさが伝わるように「**主食・主菜・副菜**」がそろった献立を取り入れました。



例> ごはん 煮魚 磯香あえ 豚汁

日本は長寿の国で、世界の中でも高い平均寿命を誇っています。その理由の1つに日本型食生活があるといわれています。**主食（ごはんやパン、麺類など）・主菜（肉・魚・卵・だいず・だいず製品を中心としたおかず）・副菜（やさい・海藻・きのこ類を中心としたおかず）**がそろった日本型食事生活は栄養バランスがよく、長寿のためにも理想的な食事です。学校給食でも日本型の食事を取り入れています。



9月の給食に、旬の秋なすを使った「秋なすカレー」が登場します！
さて、南台小学校では、約何本のなすを使うでしょうか？

①80本 ②160本 ③250本

「第24回はま菜ちゃん料理コンクール」の作品は8月31日（月）までにホームページ内の申請フォームから応募してください。



【お願い】

- *マスク・ハンカチ・給食用帽子・ランチョンマットを忘れずに持ってきてください。
- *長い髪の毛はまとめて帽子の中に入れられるように。
- *つめは短く切ってください。
- *マスクの予備などがランドセルにあると安心です。