



給食だより

令和 8 年 9 月 1 日
横浜市立みなとみらい本町小学校
給食室

長い夏休みも終わり、学校中に子どもたちの元気な声がもどってきました。まだまだ暑い日が続くようです。9月は夏の疲れがでて体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを整え、食事をしっかりととり、元気にすごしましょう。



給食は、9月1日(火)から始まります。
帽子、マスク、ランチョンマット、白衣(持ち帰った方)
を持参するようお願いします。

＜ 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・ピーマン・ぶどう)
- ・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・回鍋肉・ツナそばろ・タコライスの具・カレーピラフの具)
- ・敬老の日になみ、日本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・磯香和え・豚汁)
- ・十五夜(9月25日)にちなんだ献立として、9月28日の給食に
「月見汁」を取り入れました。
- ・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。



＜ 主食の大切さを見直そう ＞

ごはんパンめんなどの主食は、私たちの生命を保つ基本的な食べものです。おかずばかり食べて、主食を「少しだけなら」と残してしまう子どももいます。そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

1、主食はからだや脳を動かすための大切なエネルギー源です。

給食で白米の日は、低学年 150 g、中学年 175 g、高学年 200 g (献立により量が前後する日もあります) が一人あたりの量です。

2、栄養のバランスが整います。

3、主食の淡泊な味が副食のおいしさを引き出します。

主食の米、パン、めん類は味が淡泊なので副食のいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。また、主食、副食をいっしょにとることで栄養のバランスが整います。