



食育だより 9月

令和8年 8月27日
横浜市立みたま台小学校
校長 谷口 佐智子
栄養教諭 石川 晶代

長いお休みで、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。
まだまだ暑く、体調を崩しやすいときです。朝・昼・夕、3食しっかり食事をして、生活リズムをととのえ、元気に登校できるようにしましょう。
給食は8月31日(月)から始まります。

☆☆9月の献立紹介☆☆

8月31日(月)の独自献立

基準献立がない日ですが、給食があります。

村田さんの廃棄なしを使ったカレーを実施します。

3年3組の総合的な学習の時間で出てきたアイデアです。

●ごはん ●牛乳

●はいきなし米粉ドライカレー

ぶたにく	あぶら
かんそうだいず	こめこ
じゃがいも	カレーこ
たまねぎ	ソース
にんじん	トマトケチャップ
はいきなし	しょうゆ
エリンギ	しお
しょうが	こしょう
にんにく	みず

●ごまずあえ ●りんごゼリー

もやし
きゅうり
ごま
しょうゆ
さとう
す
しお

※食物アレルギーなどでご心配なことがありましたらお知らせください。

横浜産の野菜



こまつな



ねぎ



なし

廃棄なしの活用

3年3組の総合的な学習の時間では、村田さんのなし園で出る廃棄なしの活用方法として、給食に取り入れることを考えました。
基準献立を一部変更して実施します。

3日 廃棄なしホイコーロー

10日 ミックスフルーツ
廃棄なしコンポート入り

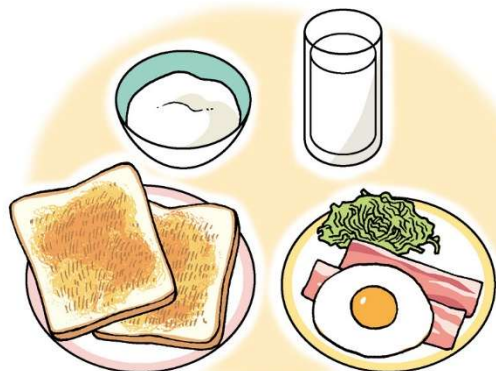
15日 コーンサラダ廃棄なしドレッシング



9月25日は

じゅうごや
十五夜です

あさ た 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

あさ やく わり 朝ごはんの役割



からだのう
体や脳の
エネルギーになる



たいおんあ
体温を上げる



はいべんうなが
排便を促す

©少年写真新聞社2026



だいずつか えら 大豆が使われているものを選んでね

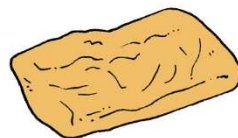
① とうにゅう 豆乳



② そば



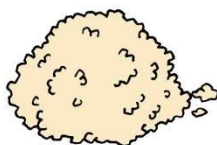
③ あぶらあ 油揚げ



④ あんにんどうふ 杏仁豆腐



⑤ おから



⑥ しょうゆ



9931 / 25

©少年写真新聞社2026