

9月給食たより

令和6年8月28日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄養士

約1か月間の夏休みが終わり、学校生活が再開しました。9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。とても暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

9月の基準献立について

- 旬の食品を多く取り入れました。
(なす、ピーマン、さつまいも、かつお、はまなし など)
- 十五夜(9月17日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 敬老の日にちなみ、主食・主菜・副菜がそろった日本型食生活のよさを伝える献立を多く取り入れました。(ごはん、煮魚、磯香あえ、みそ汁)
- 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。
(ビビンバ、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ など)
- 保護者に募集した我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。
はまなちゃん甘みそ肉炒め(11日)



～お知らせ～

- ◎9月2日(月) 夏休み明けの給食開始
※個人用の帽子・給食用マスクなどの準備や点検をお願いします。
ポークカレーがチキンカレーに変わり、5組Aが育てたトマトが入ります。トマトが多めに入ったチキンカレーになります。
- ◎9月3日(火) 梨は、今年度も泉区の伊賀果樹園の『はまなし』を使います。
いつもの梨より、一回り大きくジューシーなのが特徴です。
- ◎9月18日(水) チリコンカーンにパプリカ粉を追加します。
- ◎9月25日(水) スパゲティートマトソースにバジル粉を追加します。
- ◎9月に取り入れる予定の市内産野菜は、こまつなとなすです。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。



～9月の暑さに負けないために～

夏の疲れがたまってきた方も多いのではないのでしょうか。この暑さで食欲が出にくくなることもあると思いますが、夏バテを予防し元気に過ごすためには、睡眠・休息とバランスのよい食事を3食しっかりと食べることがとても大切です。

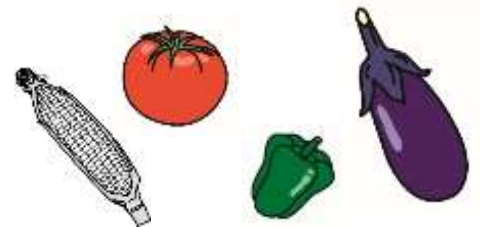
食欲が出にくいときには、みょうが・しょうが・ねぎなどの薬味を使ったり、カレー粉・チリパウダーなどの香辛料を使ったりすると食欲が出やすくなります。また、夏野菜は水分を多く含むため体を冷やす効果があるので、たくさん取り入れたい食材です。

9月の給食の献立の中から、おすすめの料理を紹介します。材料はおよそ4人分です。

麻婆なす ☆なすは苦手だけど、この献立のなすは食べられるという子もいます☆

なす 3本	300 g	豚ひき肉	120 g	ねぎ	1/2本	にんじん	50 g	
赤ピーマン	1個	60 g	しょうが	10 g	にんにく	5 g	油	大1
★しょうゆ	大1と1/3	★砂糖	小2	★みそ	小2	★甜麺醬	小2	
★豆板醬	小1/3	ごま油	小1/2	片栗粉	大1	水	1カップ (200 cc)	

- ① なすを乱切りにし、水にさらす。
- ② ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくをみじん切りにし、赤ピーマンを1cmの角切りにする。
- ③ フライパンに多めの油を入れなすを炒め、取り出す。
- ④ フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め香りを出す。
- ⑤ ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。赤ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑥ 分量と水と★の調味料を入れ、煮立ったらなすを入れる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。



～活動の様子～

7月9日(火)に2年生が、『とうもろこしの皮むき』を行いました。給食に出す全校生徒分を2年生がむきました。

はじめに、とうもろこしについて栄養士より説明を聞き、図書司書による読み聞かせをしました。子どもたちはそのころには、早くやりたくてしょうがないといった様子でした。ひげまで丁寧にとってきれいにむき、その日の給食で食べました。

毎年この時期に給食でとうもろこし出ますが、八百屋さんが前日に皮をむいて持ってくるので、どうしても粒の水分が抜けてしまうことがあります。今年は、給食に出す当日に、2年生がむいてくれたので、粒がプチプチとしていて甘くて美味しいとうもろこしでした。

