

きゅうしよくだより

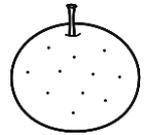
令和4年9月1日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 大坪 彩理奈

猛暑が続いた夏休みが終わりました。夏休み明けは暑さと生活リズムの変化から体のコンディションが整いにくい時期でもあります。体調の変化に注意し、食事・水分・睡眠をしっかり取るようにしましょう。



おしらせ

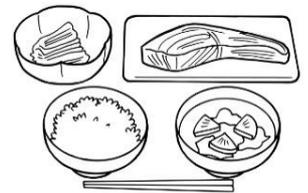
- 今月の献立について
 - ・旬の食品を多く取り入れました。(かつお、なす、ピーマン、なし)
 - ・十五夜(9月10日)にちなんだ料理(月見汁)を取り入れました。
 - ・残暑が厳しい時期なので、主食の食べやすい献立を取り入れました。
(ビビンバ 麻婆なす 豚丼の具 いわしのかばやき 豚肉と野菜のしょうが炒め)
 - ・ミネラルが豊富な食品を使った料理を積極的に取り入れました。
(磯香あえ 栄養満点丼の具 海藻サラダ)



栄養満点丼の具は、保護者による「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。牛肉、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、しらたき、ひじき、ごまなどいろいろな食品が入っていて、子どもたちが健やかに成長してほしいという願いがこめられています。ごはんとまぜて食べます。

- ・敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。
「ごはん さばのみそ煮 磯香あえ 沢煮椀」

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、海藻、豆、野菜などのおかずを組み合わせる食事のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスの優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。



9月の食に関する指導のねらい

協力して楽しい食事の場づくり… 進んで楽しい食事の場をつくることのできる

元気がでる黄の食べ物… 元気がでる黄の食べ物を知る

白衣帽子の確認をお願いします

給食帽子忘れや、帽子があってもゴムが緩くなっていたり、小さくなって髪の毛を帽子の中に入れにくくなっていたりする人が見受けられます。家でも被ってみて状態を確認してみてください。帽子は個人での購入をお願いしています。また、持ち帰った給食当番白衣の状態が悪い場合は、担任までお知らせください。



クロスワードパズルにちょうせん!

下のクロスワードパズルには、朝ごはんに取り入れてよい食べ物がかくされています。タテのかぎ、ヨコのかぎをヒントにパズルをといてみましょう。



中学年向き

①			き	ん	げ
る	い	②	お	く	③
を	①		や	ひ	
あ		②			
へ		③		や	
④				よ	ね

タテのかぎ

- ① 畑でとれる、キャベツやほうれんそう、にんじんなどの食べ物は?
- ② にわとりが産む○○○は、きみとしろみでできています。
- ③ 木になるみかんやりんご、なしやキウイなどの食べ物は?

ヨコのかぎ

- ① コーン○○○、コンソメ○○○などがあります。
- ② お米をといで、すいはんきでたいて作る食べ物は?
- ③ 給食には、コッペ○○や食○○がでます。
- ④ わかめやとうふなどが入ったみそ味のしるものは?

クロスワードパズルの白いマスにある文字をならべかえて、下の文を完成させましょう。(ヒント: □の文字は3回使います。)

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

まいにち □ □ □ がいっぱい!