

給食だより

令和4年9月吉日
横浜市立神大寺小学校
食育・保健係

長い夏休みが終わり、給食も1日(木)から開始となりました。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ学校生活のリズムに体を慣らしていけると良いですね。

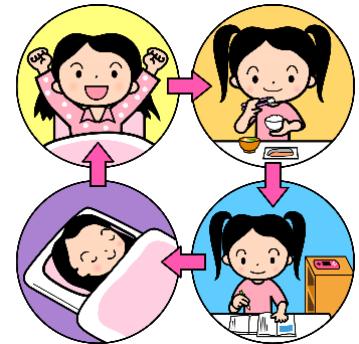
暑い時期は食欲が落ちやすいですが、元気に過ごすためにも主食・主菜・副菜をバランスよく食べるように心がけていきましょう。

【体内時計、乱れていませんか?】

夏休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。

体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。

毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



9月の献立

☆旬の食品を多く取り入れました。
(なす、ピーマン、かつお、なし)

☆十五夜にちなんだ料理を取り入れました。(9日：月見汁)

☆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、牛乳、さばのみそ煮、磯香あえ、沢煮碗)

☆残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を取り入れました。
(5日：ピビンバ、7日：豚肉と野菜のしょうが炒め、12日：豚丼の具、
13日：麻婆なす、26日：いわしのかば焼き)

☆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。
(14日：海藻サラダ、15日：栄養満点丼の具、21日：磯香あえ)



* 9月の基準献立一部変更のお知らせ *

28日(水) すまし汁にかんぴょうを追加します。

元気の出る黄のグループの食べ物

給食に出るごはんの量は、ご家庭と比較して多く感じられることが多いと思いますが、まだまだ暑い日が続くのでエネルギーのもとになる黄の食べものをしっかりと食べて、元気に運動や勉強を頑張ってください。

黄のグループの食べ物の働き



元気に運動をする
力のもとになります



勉強をする力のもとになり、
集中力や記憶力もアップします。

黄のグループの食べ物



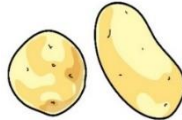
ごはん



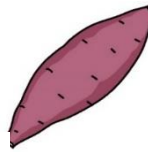
パン



めん類



じゃがいも



さつまいも



砂糖



ごま



油



【9月1日は防災の日です。】

9月1日は防災の日です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせて、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

●必要な備蓄品● 家族の人数×最低3日分(9食分)

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でもあたたかい食事をとることができます。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>	<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>		