

9月 給食だより

令和4年9月12日
横浜市立森の台小学校
校長 大幸 麻理
給食部



9月になっても、暑さに湿度が加わり疲れやすい日が続いています。日が短くなり、きれいなお月様が出ると、心地よい風がふき、少し秋が感じられます。運動会に向けて、体を動かす機会が増えるので、しっかり食事を取りましょう。

《9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)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- ◎残暑がきびしい時期なので、主食を食べやすい献立が多く入っています。
(麻婆なす・ピピンバ・いわしのかば焼き・豚丼の具・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)
- ◎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)



一日の元気をつくる 朝ごはん

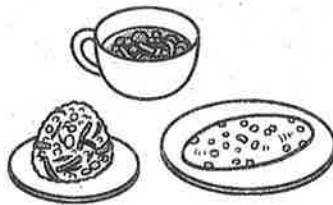
一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、おとなにとっても子どもにとっても大切です。



忙しい朝は手軽にとれるものを

食べ物は、体の中の働きによって3つのグループ(黄、赤、緑の食べ物)にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスをととのえることができます。

しかし、朝は慌ただしいので、前日のうちに用意したり、夕食の残り物をアレンジしたりするとよいでしょう。また、混ぜごはんや野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよい朝ごはんになります。



生活リズムをととのえよう

生活リズムを整えるためには、私たちの体の中にある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて、調節することが大切です。調節するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。



小さい子は夜型生活をおくる家族が身近にいると寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝、食欲がなくて、朝ごはんを食べずに登校すると、午前中は元気が出ません。早寝ができるように、家庭で生活リズムを見直せるとよいでしょう。

9月 元気の出る黄の食べ物



9月は、運動会の練習が始まり、たくさん体を動かしますね。おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物を積極的に食べましょう。黄色の食べ物には、炭水化物や脂質という栄養素が多く含まれます。

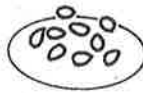
炭水化物が多い食品



ごはん、パン、めん、いも、砂糖(体の中で使われず残った炭水化物は脂質になって蓄えられます。)

炭水化物には、元気に運動したり、勉強するための集中力を高めたりする働きがあります。

脂質が多い食品



マヨネーズ、ごま、バター、マーガリン

脂質はごはんやパンなどの炭水化物が多い食品と同じ黄色の食べ物仲間ですが、脂質が多い食品は炭水化物の半分の量で同じエネルギーを出すことができます。

また、髪や肌をツヤツヤにしたり、ビタミンが体の中に取り込みやすくなったりする働きがあります。

このように脂質はわたしたちの体にとって必要な栄養素です。でも少しの量でたくさんのエネルギーをとることができるのでとりすぎには気を付けましょう。



体育などで激しく体を動かすとき、たとえば全速力で走るときには、炭水化物だけが力のもとになります。



登校や下校時のように、歩いているときは、炭水化物と脂質が半々に、力のもとになります。



脂質は、体の中にたくさん蓄えがありますが、炭水化物の蓄えはあまりありません。

だから、マラソンに出るときは、ご飯やパンを多めに食べておくと、力を出しやすくなります。

**** 13日(火)「ふりかけ」の食材に「ごま油」追加のお知らせ ****

「ふりかけ」の調理でちりめんじゃこをから炒りして、ごま、塩を加えますが、炒る際に「ごま油」を追加し、焦げを防ぎ、風味を増すように調理法を変更させていただきます。よろしくお願いたします。

