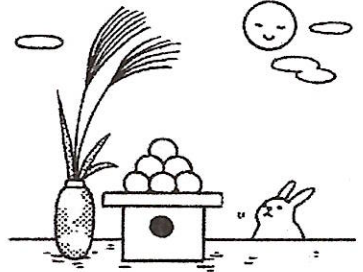


給食だより 9月号

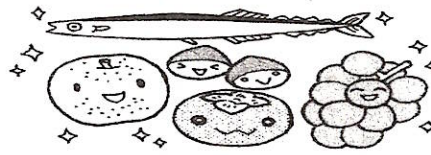
令和4年8月29日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

一年間のうち食中毒が特に多く発生している時期です。
給食室ではより一層の注意を心がけていきます。
これからも子どもたちにとって楽しく安全な給食の実施に、
ご理解とご協力をお願いいたします。



献立について

◎食品を取り入れました。
(かつお、なす、ピーマン、なし)

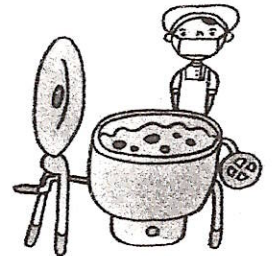


◎十五夜(9月10日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)

◎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)

◎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。
(ピピンバ、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚肉と野菜のしょうが炒め、
豚丼の具)

◎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)
(ごはん、さばのみそ煮、ごまじょうゆあえ、とうがんのすまし汁)



◎献立表やアレルギー情報はこちら

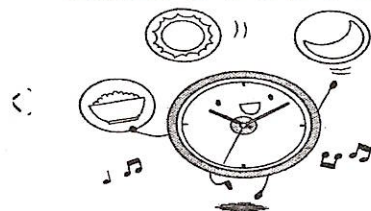
こうざい
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要です。



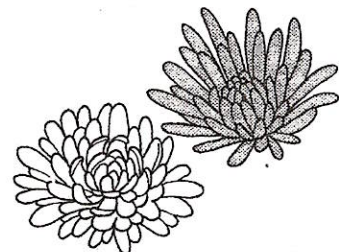
生活リズムを



ととのえよう

9月の食の行事

9月9日は重陽の節句



重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、この日には菊料理が食べられています。菊の食感や香りを楽しんでみてください。

8月31日（水）の献立の内容をお知らせします。

家庭配付用の献立表には記載されていません。献立内容はこの給食日よりご確認ください。

☆☆8月31日（水）献立内容☆☆

麦ごはん・牛乳・シシジューシーの具・にんじんのしりしり・もずくのスープ・シークワサーゼリー

31		麦ごはん	牛乳
		シシジューシーの具	
		にんじんのしりしり	もずくスープ
		シークワサーゼリー	
●麦ごはん		●にんじんのしりしり	
●牛乳		まぐろ油漬	15
●シシジューシー		にんじん	25
豚肉	25	さやいんげん	4
ごぼう	15	ごま油	0.5
にんじん	10	みりん	1.2
しょうが	0.6	しょうゆ	1.2
糸昆布	1		
米白絞油	0.4	●もずくスープ	
しょうゆ	3	木綿豆腐	15
食塩	0.2	ねぎ	10
みりん	1	もずく	20
酒	0.6	食塩	0.7
砂糖	1	しょうゆ	1.5
削り節	0.1	酒	1
水	15	でんぷん	0.5
		削り節	1
●シークワサーゼリー		水	120

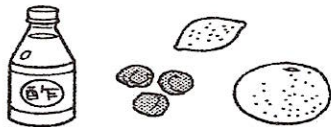
シシジューシーは、「シシ」が『肉（豚肉）』、「ジューシー」が『炊き込みご飯』という意味で、豚肉や昆布、根菜を豚だしやかつおだして炊き込んだご飯のことです。給食では、ごはんに具を混ぜて食べます。

「しりしり」は、沖縄の方言で、千切りという意味です。千切りにしたにんじんを炒めた料理です。

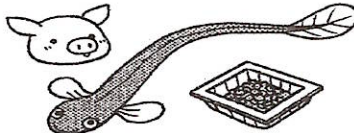
〈シシジューシーの具の作り方〉

- 1.だしをとる。
- 2.糸昆布をもどし、切る。
- 3.ごぼう・にんじん・しょうがを切る。
- 4.油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。
- 5.ごぼう、にんじんを炒め、糸昆布を入れる。
- 6.水、調味料を入れ、煮る。

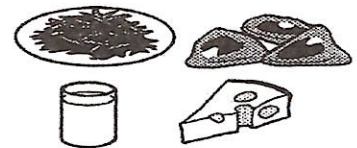
夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



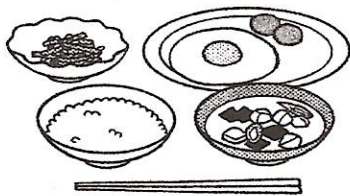
豚肉などビタミンB₁が豊富な食品をとります。ビタミンB₁は糖質からエネルギーがつけられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。

生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。