

給食だより 9月

令和5年8月30日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉千絵

夏休みが終わり新学期がはじまります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



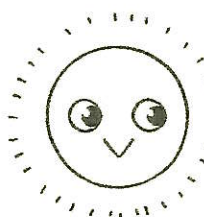
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、^{はいせつ}排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

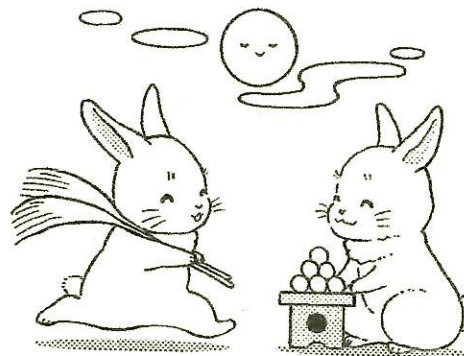
体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

9月の給食について

- 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・いわしのかば焼き・豚丼の具、麻婆なす)
- 敬老の日にちなみ、日本型食生活の良さを伝える献立を取り入れました。(ごはん・煮魚・磯香あえ・みそ汁)
- 十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 季節の食品として、トマト・とうがん・さば・かつお・なしを取り入れました。



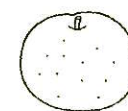
トマト



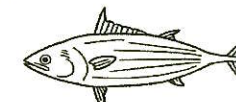
なす



さば



なし



かつお

- 8月31日から給食を実施します。
- 9月4日に梨(1/6個)をつけます。
- 9月7日のメニューを変更しました。

8/31		ターメリックライス ぎゅうにゅう カレーピラフのぐ 野菜スープ ぶどうゼリー	
●カレーピラフのぐ		●野菜スープ	
鶏肉	30	豚肉	10
たまねぎ	60	キャベツ	25
にんじん	10	たまねぎ	20
エリンギ	5	にんじん	15
こめ油	0.5	しょうゆ	1
トマトケチャップ	3	食塩	0.8
ウスターソース	1.1	こしょう	0.02
食塩	0.6	チキンブイヨン	110
カレー粉	0.5		
		●ぶどうゼリー	
		ぶどうジュース	40
		粉寒天	0.3
		さとう	4
		水	16

9/7		食パン 牛乳 ツナペースト コーンスープ ブルーベリーゼリー	
●ツナペースト		●コーンスープ	
マグロフレーク	40	豚肉	15
たまねぎ	20	たまねぎ	20
にんじん	10	ホールコーン	20
こめ油	0.5	クリームコーン	10
さとう	0.8	こまつな	9
こくもつ酢	2	にんじん	5
食塩	0.05	こめ油	0.5
こしょう	0.01	しょうゆ	0.5
		酒	1
		食塩	0.7
●ブルーベリーゼリー		こしょう	0.02
ブルーベリーゼリー	60	片栗粉	1
		豚ガラ・水	110



関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。

カレーピラフ



ひとくちメモ

- エリンギを入れることで、歯ごたえもよくなり、食物繊維も摂れます。
- カレー粉を抜き、ケチャップを大さじ3にすればケチャップ味になり、オムライスにおすすめです。



作り方 (カレーピラフの具)

材料と分量 (4人分)

・鶏肉 (小間)	80g
・たまねぎ	1個 (200g)
・にんじん	60g
・エリンギ	1本 (20g)
・炒め油	適量
・水	100cc程度

※水は、フライパンの大きさに合わせ、材料が少し出る程度に調整して下さい。

調味料

トマトケチャップ	小さじ2強
ウスターソース	小さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ2~



1. たまねぎ・にんじんはみじん切り、エリンギは縦四つ割りにしてうす切りにする。



2. フライパンに油を入れ、たまねぎを炒める。鶏肉・にんじん・エリンギを入れてさらに炒める。



3. 調味料を入れて煮込む。こげないように時々かき混ぜ、水分がとんだら出来上がり。



4. 炊いたごはん混ぜる。または、ごはんの上に盛り付ける。

一人分の栄養価

(カレーピラフの具+ごはん180gの栄養価)
 エネルギー 361kcal
 たんぱく質 9.6g



カレーピラフ (はいがごはん)
 牛乳 わかめサラダ
 クリームスープ

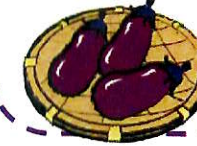


麻婆なす



ひとくちメモ

なすには、ポリフェノールの一種である「ナスニン」が含まれています。ナスニンはなすの皮に多く含まれる抗酸化物質です。抗酸化物質には、老化や免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いたり、酸化を抑えたりする効果があるとされます。



作り方

材料と分量 (4人分)

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



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 中華鍋 (またはフライパン) に多めの油を入れなすを炒め、取り出す。



4 中華鍋 (またはフライパン) 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 分量の水と★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。

一人分の栄養価

エネルギー 112kcal
 たんぱく質 5.3g



麦ごはん 牛乳
 麻婆なす
 にらたまスープ

