

# しよくいく 食育だより 9月号



令和4年 8月 29日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
栄養教諭 金子 亮子

長い夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。皆さん、夏休みは楽しく過ごすことができたでしょうか。「夏休みけんこうカード」には取り組みましたか。聞きたいことがたくさんあり、会ってお話をするのが楽しみです。

休み明けは、どうしても生活が乱れがちです。朝ごはん、早寝、早起きをしっかりおこなって、学校がある日の生活リズムを取り戻しましょう。

**献立について** 9月の献立の特色を紹介します。

- 旬の食品を使った献立・・・なし(5日)、なす(13日マーボーなす)、かつお(28日かつおのごまみそあえ)・ピーマン(29日 ホイコーロー)
- 十五夜にちなんだ献立・・・月見汁(9日)しらたまだんごが入ったすまし汁です。
- 残暑が厳しいので主食が食べやすい献立・・・ビビンバ(5日)・豚肉と野菜のしょうがいため(7日)・豚丼の具(12日)・いわしのかば焼き(26日)
- ミネラルが豊富な海そうを使った料理・・・海そうサラダ(14日)・栄養満点丼の具(15日)・磯香あえ(21日)

くだもの美味しい季節です



**自校炊飯** 米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

- 7日(水) 5・6年「はいがごはん」 12日(月) 3・4年「はいがごはん」
- 14日(水) 1・2年「ごはん」 27日(火) 7組(基準献立の麦ごはんから変更)「ごはん」

## 8月31日(水)の献立

給食は8月31日(水)から始まります。この日の献立は、新鶴見小独自で決めたものですので、こちらでお知らせします。アレルギー等の確認よろしくおねがいします。

9月1日(木)からの献立は「学校給食基準献立表」どおりです。



| 8/31  | ごはん 牛にゅう<br>肉じゃが<br>からししょうゆあえ ふりかけ |           |
|-------|------------------------------------|-----------|
| ●肉じゃが | ●からししょうゆあえ                         |           |
| ぶた肉   | 25                                 | もやし 40    |
| じゃがいも | 65                                 | こまつな 9    |
| たまねぎ  | 55                                 | しょうゆ 1.6  |
| しらたき  | 20                                 | からし 0.04  |
| 油     | 0.7                                | しお 0.1    |
| しょうゆ  | 5.3                                | ●ふりかけ     |
| 砂とう   | 2.1                                | ちりめんじゃこ 2 |
| みりん   | 1                                  | 青のり 0.1   |
| 酒     | 1.5                                | ごま 2      |
| しお    | 0.1                                | しお 0.1    |
| 水     | 5                                  |           |

9月1日(木)は防災の日です。うらに「防災・食べ物クイズ」をのせました。ぜひ家族でチャレンジしてください。

※下の部分をたにおりして、答えをかくしてから、やってみましょう!

# 防災・食べもの + クイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。



**Q1** 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。



② 太陽の光が当たる明るい所に置く。



③ 1回沸騰させた水を入れておく。



**Q2** 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヶ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）



**Q3** 防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

① スナック菓子



② シュークリーム



③ ようかん



**Q4** ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせ、どうやって使うか考えてみましょう。

|   |  |        |   |  |      |   |   |
|---|--|--------|---|--|------|---|---|
| ① |  | ラップ    | + |  | ごはん  | → | { |
| ② |  | アルミホイル | + |  |      | → | { |
| ③ |  | ポリ袋    | + |  | ストロー | → | { |

## こたえ

**Q1** = ① (太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。) **Q2** = ①④⑤⑥⑧⑨ (必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。) **Q3** = ③ (ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んでも間違いではない。) **Q4** ①=ラップで包んでおにぎりを作る(ごはんを手で触らずに作れてそのまま食べられる) ②=アルミホイルをお皿に巻いて使う(お皿を洗わなくて済む) ③=ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む(コップがなくても飲み物が飲める) ※答えは一つだけとは限らない。

たにおり

たにおり