

保護者様



# 9月 給食だよ!

横浜市立富岡小学校  
校長 浅野 修一  
栄養職員 角田悠紀子

## 9月の給食

◎旬の食品を取り入れました。(なす・ピーマン・さつまいも・さば・かつお・なし)

◎十五夜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・煮魚・磯香あえ・みそ汁)

◎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。

(ピビンバ・麻婆なす・豚丼の具・肉そぼろ)

◎はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)



## 富岡小の献立変更

- ・6日(水) 独自献立  
(麦ごはん・牛乳・かつおそぼろ・即席漬・さつまい)  
※かつおフレーク  
原材料(かつお)

- ・29日(金) 1・2年生・5組は、学校で炊く麦ごはんに変更します。  
(秋田県産あきたこまち)

6		むぎごはん	ぎゅうにゅう
		かつおそぼろ	そくせきづけ
●かつおそぼろ		●そくせきづけ	
かつおフレーク	30	キャベツ	40
にんじん	15	きゅうり	10
たまねぎ	10	しょうゆ	1.2
こまつな	7	穀物酢	0.2
しょうが	1	塩	0.2
しょうゆ	2.3		
砂糖	0.5	●さつまじる	
赤色辛みそ	1	鶏肉	15
みりん	1	さつまいも	15
酒	1	だいこん	10
水	5	ねぎ	10
		にんじん	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120

## 富岡小食育レポート 🍷 学校菜園のじゃがいもを給食で提供しました 🍷

3年生と地域ボランティアの花壇隊のみなさんが育てたじゃがいもを、7月7日の給食のパスタスープとして提供しました。じゃがいもを育ててくれた3年生や花壇隊のみなさん、給食をつくってくれた調理員さんなどたくさんの方に感謝しながら、全校で美味しくいただきました。

当日は3年生の代表が考えたランチタイムズを全校に配付し、給食の時間に放送しました。ランチ委員さんから放送のしかたを教えてもらい、分かりやすく、気持ちを込めて放送することができました。また、今年度は感染対策のルールの緩和を受け、花壇隊のみなさんを交流給食に招待することができました。花壇隊のみなさんと楽しく会話しながら食べるじゃがいもは、格別の味だったことと思います。



# 丈夫な骨をつくらう！

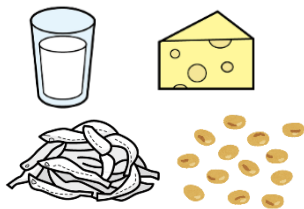


人間の骨量は身体がつくられる成長期に増え、20歳ごろにピーク（最大骨量）となります。最大骨量が少ないと、将来「骨粗しょう症」になりやすくなるため、成長期にしっかりと丈夫な骨をつくるのが大切です。

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムや、その吸収を助けるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを多く含む食品などを十分にとる必要があります。ビタミンDは皮膚が直射日光に当たることで、体内でもつくられます。またウォーキングや筋肉トレーニングなど、骨に刺激が加わる適度な運動をすることで、骨をつくる細胞が活発になります。

## 骨を丈夫にする栄養素

### カルシウム



乳製品・骨ごと食べられる魚・大豆製品など

### ビタミンD



油の多い魚・卵・干しきのこなど

### ビタミンK



青菜・納豆など

+



日光浴

運動

献立表をよく見てみると、給食にはほぼ毎日牛乳が登場しますし、魚や大豆製品、小松菜等の青菜もよく使われています。給食には成長期の子どもたちにとって大切な栄養素がたくさん詰まっています。献立表には給食メニューの材料や分量も載っていますので、ぜひご家庭のお食事でも参考にしてみてください。

食事・運動を上手に組み合わせて、成長期に丈夫な骨をつくりましょう。

参考：厚生労働省eJIM「統合医療」に係る情報発信等推進事業

e-ヘルスネット 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト



カルシウム・ビタミンDがとれる給食レシピを紹介します！

## いわしのかば焼き



- しょうがをすりおろし、汁にする。
- ★の調味料と水を鍋に入れて、煮立ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、たれを作る。
- いわしに片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

### 材料（4人分）

いわし	8枚
片栗粉（魚用）	大さじ1・1/4
揚げ油	適量
★しょうが	1かけ
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	大さじ1
★みりん	小さじ1
片栗粉（たれ用）	小さじ1/3
水	50cc
炒りごま	少々