

8月

9月


 令和4年度 8・9月号
 横浜市立 綱島小学校

給食だより

夏休みが終わり、学校が始まりました。久しぶりに子どもたちの元気な姿を見ることができ、うれしく思います。給食は8月30日から始まります。引き続き感染症対策を行ったうえで、安心・安全な給食を実施してまいります。まだまだ残暑が厳しく、食欲も落ちやすい時期が続きますので、規則正しい生活リズム(食事・睡眠(休養)・運動)を心がけましょう。日々の積み重ねを大切に、心と体の健康を守っていききたいですね。

 こんげつ
 今月の

こんだて

◎旬の食品を多く取り入れました。

(かつお、なす、ピーマン)

◎十五夜(9月10日)にちなんだ献立を取り入れました。(9日:月見汁)

◎敬老の日(9月15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。

(21日: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取り入れました。

(ピピンバ、麻婆なす、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)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

【8月実施予定献立】

8/30	はいがごはん カレーピラフの具 野菜スープ	牛乳 ヨーグルト
●カレーピラフの具	●野菜スープ	
鶏肉 30	豚肉 10	
たまねぎ 60	じゃがいも 20	
にんじん 10	キャベツ 20	
エリンギ 5	たまねぎ 10	
米油 0.5	にんじん 8	
トマトケチャップ 3	しょうゆ 0.9	
ウスターソース 1.1	塩 0.7	
塩 3	こしょう 0.01	
カレー粉 0.5	豚ガラスープ 12	
	水 80	
	●ヨーグルト 80	

エネルギー 625kcal たん白質 27.9g

8/31	ごはん 肉じゃが だいたすとじゃこの炒り煮	牛乳 磯香あえ
●肉じゃが	●磯香あえ	
豚肉 25	キャベツ 10	
じゃがいも 65	きざみのり 35	
たまねぎ 55	しょうゆ 10	
にんじん 20	塩 10	
つきこんにやく 30		
米油 0.7	●だいたすとじゃこの炒り煮	
しょうゆ 5.5	だいたす(水煮) 14	
砂糖 2.5	ちりめんじゃこ 3	
みりん 1	炒りごま 2	
水 5	米油 0.2	
穀物酢 3	しょうゆ 1	
食塩 0.08	砂糖 0.8	
	酒 1	
	水 0.8	

エネルギー 589kcal たん白質 24.0g

8月30・31日は独自献立を実施します。

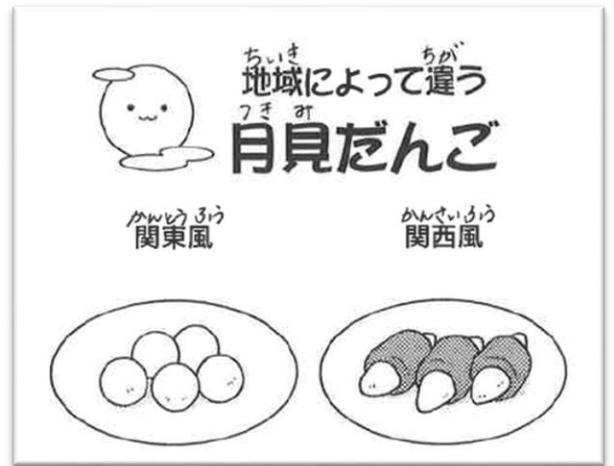
30日は、暑さに負けずたくさん食べてほしいという思いからカレーピラフの具を取り入れました。31日は、子どもたちに人気の肉じゃが・だいたすとじゃこの炒り煮を取り入れました。

十五夜に月見団子を食べるのはどうして？

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中（昔の暦の8月15日）に出る月という意味があります。十五夜の行事は中国から伝わったとされていて、月餅というお菓子などを用意して、月見をしていたそうです。日本で月見をするようになったのは平安時代で、満月に見立てて丸くつくった月見団子をお供えます。また、ちょうどお米の収穫の時期も近く、とれたてのお米を団子にして、収穫を祝ったとも伝えられています。

月見の時に供える月見団子の形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。

給食では、丸い形の月見団子を使った月見汁を出します。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見団子を楽しんでみませんか。



今月の目標 よくかんで食べよう

「よくかんで食べる」ことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激したり、病気を予防したり、さまざまなよいことがあります。

よくかんで食べるためには、ゆっくりと味わって食べることが重要です。かみごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。食べ物によって食感や味が違うので、違いを楽しみながら食事をしてみてください。



たくさん食べたね♪給食ランキング

7月は夏野菜を使用した献立が中心でした。暑い日が続き、子どもたちの食欲もやや下降気味でしたが、給食室では室温40℃、湿度80%近くまで上がる日が続く中、子どもたちにたくさん食べてほしいと思って、一生懸命作りました。

