



食育だより

令和5年8月30日
横浜市立矢部小学校
校長 山口 恭史
栄養教諭 芦野 文香

長い夏休みが終わり、給食も31日(木)から開始となります。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ学校生活のリズムに体を慣らしていけると良いですね。

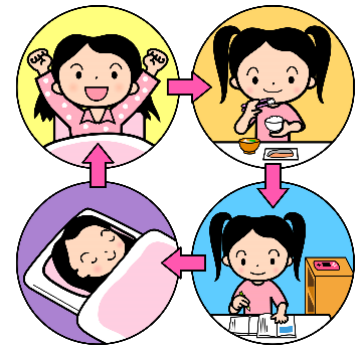
暑い時期は食欲が落ちやすいですが、元気に過ごすためにも主食・主菜・副菜をバランスよく食べるように心がけていきましょう。

【体内時計、乱れていませんか?】

夏休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。

体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。

毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



9月の献立について!!

☆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。(28日：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、牛乳、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取り入れました。

(12日：麻婆なす、14日：豚丼の具、26日：ビビンバ
27日：いわしのかば焼き、28日：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。

(21日：はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)



* 9月の基準献立一部変更のお知らせ *

1日(金) ツナペーストから2年生が育てたトマトを使用したイタリアンペーストに変更します。

5日(火) 焼きのりを追加します。

9月の自校炊飯

4日(月)：2・4・6年生、6日(水)：1・3・5年生、5くみ

元気の出る黄のグループの食べ物

給食に出るごはんの量は、ご家庭と比較して多く感じられることが多いと思いますが、まだまだ暑い日が続くのでエネルギーのもとになる黄の食べものをしっかりと食べて、元気に運動や勉強を頑張ってください。

黄のグループの食べ物の働き



元気に運動をする
力のもとになります



勉強をする力のもとになり、
集中力や記憶力もアップします。

黄のグループの食べ物



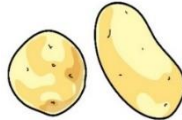
ごはん



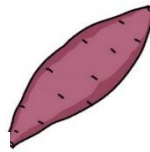
パン



めん類



じゃがいも



さつまいも



砂糖



ごま



油



【9月1日は防災の日です。】

9月1日は防災の日です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせて、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

●必要な備蓄品● 家族の人数×最低3日分(9食分)

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でもあたたかい食事をとることができます。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>	<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>		