

給食だより

令和5年9月
横浜市立 中尾小学校
栄養職員 室岡由紀子

○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(9月29日)にちなんだ料理(月見汁)を取り入れました。
- ・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。
- ・残暑がきびしい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。(ビビンバ、麻婆ナス、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ)
- ・はま菜ちゃん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)
- ・ぱくぱくだよりの主な内容例は、日本型食生活や黄の食べ物についてなどです。

○今月のピックアップ献立

9月15日(金)



ごはん
牛乳
チリコンカーン
海藻サラダ

チリコンカーンは、主食がパンの献立とご飯の献立があります。今回は後者です。ご飯と一緒に食べると、ハヤシライスのような味わいになります。

海藻サラダは海藻ミックスを使っています。食物繊維やカルシウムが豊富なので、ご家庭でもぜひご活用ください。

お子さんの偏食にお困りの方はいらしゃいませんか？

★野菜が苦手な子供は多いです。野菜に限らず食べないことが続くと、出しても食べないから出すのをやめようという気持ちになることもあります。それでも出さないのではなく、手を変え品を変え食卓に出すことが大切です。触れる機会が多いほうが食べられるようになる可能性が高くなります。



★間食を子供が欲しい時にあたえている場合は、時間を決めている場合に比べて偏食傾向が強くなるのが分かっています。間食は時間と量を決めることをおすすめします。また、だらだら食べたり、寝る前に食べることが習慣になってしまったりすると、生活習慣病につながる可能性が高まります。



◇ビビンバ◇

肉と一緒に野菜もたっぷり食べられます。食が細いお子さんでも、野菜嫌いで食べやすいと思います。給食の残りはいつも少ないですよ！



※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。