



9月 食育・献立だより



給食指導目標 「係の仕事をきちんとしよう」

栄養指導目標 「体温や力のもとになる食品を知ろう」

日	当日の食育・献立テーマ		あかの なかま ちやくに なる	きいろの なかま ねつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうし を ととのえる
	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
2火	旬の食材 「冬瓜」		ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン かんてん	こめ、あぶら さとう コーンフレーク はるさめ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ もやし、ほうれんそう しいたけ、とうがん ねぎ、みかん、オレンジ
	カレーピラフ 冬瓜のスープ コーンフレークサラダ つぶつぶみかんゼリー	<食文化・旬の食材> 冬瓜をスープで味わいます。 丸のままの大きさを見せられないのが残念です。			
3水	田の実の節句・八朔 (9/3) 「五穀」		ぎゅうにゅう あずき、さば おかか、とりにく	こめ、おしむぎ もちぎ、もちあわ さとう こむぎこ、ふ	こまつな、にんじん キャベツ、もやし、うめ だいこん、はくさい
	五穀ごはん さばの文化干し 小松菜の梅肉和え はっと汁 (宮城県郷土料理)	<食文化・行事にちなんだ料理> 田の実の節句では、五穀豊穡を願います。 みんなは、五穀が言えるかな？			
4木	食育クイズ 「世界の食文化・パン」		ぎゅうにゅう メルルーサ とうにゅう、だいず マグロ、ベーコン	パン じゃがいも エッグクアマヨネーズ あぶら、さとう	にんにく、パセリ にんじん、キャベツ きゅうり、ピーマン セロリ、たまねぎ
	ココアパン キャベツのスープ 白身魚のポテサウ焼き ツナと大豆のサラダ	<食文化・食の歴史> 給食を通して、 世界の食文化を学びましょう！			
5金	日本各地の味を楽しもう 「岐阜県・けいちゃんライス」		ぎゅうにゅう とりにく、みそ とうふ、わかめ かんてん	こめ、あぶら かたくりこ さとう	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン、なめこ ねぎ、パインアップル
	けいちゃんライス (岐阜県郷土料理) なめこ汁 サイダー寒	<食文化・郷土料理> けいちゃん、岐阜で昔から 食べられている家庭料理です。			
8月	食育クイズ 「給食目標・食品のはたらき」		ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ とうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ ごまあぶら、ごま さつまいも、こむぎこ しらたまこ	にんにく、しょうが にんじん、だいこん、はくさい もやし、はくさい にら、ねぎ
	豚キムチ丼 わかめスープ もちもちさつまドーナツ	<心身の健康・食品のはたらき> 今月の給食目標は「体温や力のもとになる食品を知ろう」です。 さつまいもが、3つの色分けのどのグループに分かるかな？			
9火	重陽の節句 (9/9) 「季節の食材・菊」		ぎゅうにゅう、さけ のり、あかうお あぶらあげ とうにゅう	おこめ、さとう ごま、かたくりこ あぶら	きゅうり、きくのはな しょうが、だいこん えのき、しいたけ、こねぎ
	菊花と鮭のまぜ寿司 赤魚の竜田揚げ 豆乳汁	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 重陽の節句は、菊の咲く季節である ことから、菊の節句とも呼ばれています。			
10水	日本各地の味を楽しもう 「福島県・クリームボックス」		ぎゅうにゅう なまクリーム、ハム ぶたにく ベーコン	パン、さとう コーンスターチ バター、あぶら じゃがいも、こむぎこ	にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、にんにく トマト
	クリームボックス (福島県ご当地料理) 大根サラダ トマトシチュー	<食文化・郷土料理> クリームボックスは、 福島県郡山市のご当地パンです。			
11木	旬の食材を味わおう 「さんま」		ぎゅうにゅう さんま、のり わかめ、じゃこ とうふ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら、あぶら	しょうが、にんじん もやし、きゅうり ほうれんそう
	さんまの蒲焼き丼 じゃことわじゃめの和え物 手まり麩の吸い物	<食文化・旬の食材> さんまは、漢字で書くと「秋・刀・魚」というように 名前が「秋」の字が入った秋の味覚の代表魚です。			
12金	食育クイズ 「ししゃものカルシウムは？」		ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも イカ	こめ、ごまあぶら さとう、ごま かたくりこ、あぶら ビーフン	こねぎ、だいずもやし しょうが、にんにく きくらげ、にんじん だけのこ、はくさい、ねぎ
	コンナムルバブ ししゃもの唐揚げ ビーフンスープ	<心身の健康・食品のはたらき> ししゃも1びき分のカルシウムは、 牛乳何本分のカルシウムと同じかな？			
17水	食育クイズ 「お楽しみクイズ♪」		ぎゅうにゅう チャーシュー イカ、とりにく ベーコン	こめ、あぶら かたくりこ、パン クルトン	にんじん、ねぎ グリーンピース、れんこん しょうが、だいこん しいたけ、こまつな
	焼き豚チャーハン いか団子揚げ 小松菜と大根のスープ	<食の重要性・食事の楽しさ> 一人分しかなくても「9食分」 ある食事は何でしょう？			
18木	世界の料理 「アメリカ・スラッピー・ジョー」		ぎゅうにゅう ベーコン、だいず ひよこまめ ぶたにく なまクリーム	パン、あぶら こむぎこ、さとう じゃがいも、バター	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン もやし、きゅうり、とうもろこし マッシュルーム、パセリ
	スラッピー・ジョー (アメリカ料理) コーンサラダ ひよこ豆入りポテトチャウダー	<食文化・国際理解> スラッピー・ジョーは、炒めだき肉を パンではさんだサンドイッチです。			
19金	お彼岸 (9/19~25) 「行事食・おはぎ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず なまあげ、とうふ わかめ、あずき	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら アルファまい	にんにく、しょうが にんじん、だけのこ しいたけ、しめじ ねぎ、えのき
	生揚げとひき肉の炒め丼 わかめと豆腐の吸い物 一口おはぎ (アルファ米使用)	<食文化・行事にちなんだ料理> お彼岸に合わせて、おはぎを出します。 あんこも調理室で手作りしています。			

22月	日本各地の味を楽しもう♪ 「埼玉県郷土料理・ゼリーフライ」		ぎゅうにゅう とりにく おから ベーコン	こめ、あぶら マーガリン じゃがいも、パンこ こむぎこ、マカロニ	にんじん、マッシュルーム たまねぎ、とうもろこし トマト、ねぎ キャベツ、パセリ
	○ チキンライス ゼリーフライ（埼玉県で当地料理） ABCマカロニスープ	＜食文化・郷土料理＞ 変わった名前のお料理ですが、デザートでは ありません。お楽しみに～♪			
24水	世界の料理 「ロシア・ピロシキ」		ぎゅうにゅう ふたにく とりにく、ベーコン かんでん	こむぎこ、さとう あぶら、はるさめ かたくりこ じゃがいも、はちみつ	たまねぎ にんじん、キャベツ レモン
	○ 手作ピロシキ ポトフ はちみつレモンゼリー	＜食文化・国際理解＞ ピロシキは、ロシアのお料理です。 この日は、粉から手作りします。			
25木	日本各地の味を楽しもう♪ 「鹿児島県奄美大島」		ぎゅうにゅう かまぼこ、とりにく のり、ひじき だいず、じゃこ	こめ、ごま さとう さつまいも こむぎこ、あぶら	たくあん、しいたけ しょうが、こねぎ、だいごん にんじん、きゅうり、
	○ 奄美鶏飯（奄美大島郷土料理） 岩石揚げ ゆかり和え	＜食文化・日本各地の料理＞ 奄美の鶏飯は、鶏のスープが美味しいです。 朝から、鶏ガラをじっくり煮込んでスープをとります。			
29月	旬の食材を味わおう 「秋なす」		ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく、ハム ベーコン	パン、じゃがいも オリーブオイル あぶら、さとう	にんにく、えのき、なす パセリ、トマト、にんじん キャベツ、たまねぎ とうもろこし、ほうれんそう
	○ ミルクパン コールスローサラダ 秋なすとじゃが芋の重ね焼き ポパイスープ	＜食文化・旬の食材＞ 「秋なすは、嫁に食わずな」とう ことわざがあります。そのお味とは！？			
30火	世界の料理 「韓国料理・参鶏湯風スープ」		ぎゅうにゅう ふたにく、みそ とりにく なまクリーム かんでん	こめ、さとう あぶら ごまあぶら ごま、もちごめ	にんにく、にんじん だいごん、はくさい にら、しょうが ねぎ、もち
	○ 韓国風炊込みご飯 参鶏湯風スープ 杏に豆腐	＜食文化・国際理解＞ 韓国料理の参鶏湯を右原小学校風にアレンジしました。 朝から、鶏をじっくり煮込んで作ります。			

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

野菜の旬を見てみよう！

春

アスパラガス、たけのこ、にら、なのはな、そらめ、グリーンピース

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

◆ **おいしく、栄養価が高い！**

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆ **体によい効果がある！**

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

ビタミンC

冷 ↔ 温

◆ **価格が安く、環境に優しい！**

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
 ※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。