

給食だより



かわさきしりつみゆきしょうがっこう
川崎市立御幸小学校

令和8年9月11日

9月の給食目標：給食でSDGsを考えよう

SDGsとは、みんなが安心して暮らせる未来をつくるための世界共通の目標です。給食でも、食べ残しを減らすことや、食べる時間を十分にとるために給食の準備を協力するなどSDGsにつながることがたくさんあります。まずは、自分にできることから取り組んでみましょう。

9月の献立より

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には、十分注意して献立を作成しました。

●24日（木）：行事食「お月見」

ごはん さばの塩焼き めった汁 月見団子 みたらしあん 牛乳

今年は9月25日（金）が十五夜です。お月見は、月を眺めるだけでなく、月に見立てた月見団子や収穫された里芋や栗などの収穫物をお供えて、収穫の感謝を表す行事です。

●30日（水）：新献立「ジャーチャン豆腐」

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味付けをします。中国の家庭料理をベースにした献立です。



ジャーチャン豆腐

●久しぶりの献立

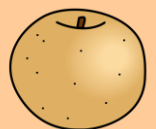
18日（金）：「トック」

スープのトックは平成25年2月以来の献立です。トックとは、韓国料理で親しまれている餅のことです。加熱しても煮崩れしにくく、もちもち・ツルツルとした食感が特徴です。

25日（金）：「とり肉のレモンマリネ」

平成29年9月以来2回目の実施です。マリネはフランス語で「漬ける」という意味の言葉です。今回は、レモンの果汁を使ったたれにとり肉をからめてマリネ風にします。

○季節の食品：さやいんげん えだ豆 かぼちゃ さつま芋 ブッキーニ とうがん
チンゲン菜 なす ピーマン 梨



「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出なかったりすることがありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



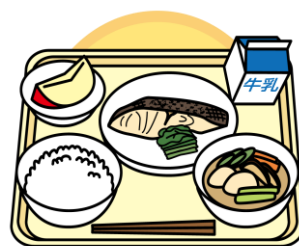
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっていきます。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干ししいたけなど、天日干したきのこ類に多く含まれます。

