

データ配付

令和8年8月27日
川崎市立南加瀬小学校

給食だより 8・9月号



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いことがありますか？

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・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



お知らせ



8月25～28日は4時間授業のため、給食はありません



給食目標「給食でSDGsを考えよう」

◇季節の食品

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ さつま芋
ズッキーニ とうがん チンゲン菜 なす
ピーマン 梨 かつお しらす干し

◇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〉

◇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。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起する

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



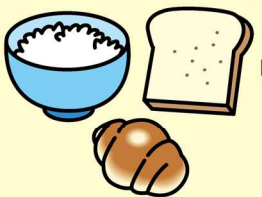
2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。





地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

SDGs & 防災対策 給食レシピ

※レシピは川崎市教育委員会HPより引用

非常食には、普段の食事でも利用できる缶詰や乾物がおすすめです。また、長く保存できるため、食べ物を無駄にしにくく、食品ロスを減らすことにもつながります。

日常的に食べながら買い足していくことで災害時にも慣れ親しんだ味を口にすることができ、安心感につながります。

★缶詰★

保存性が高く、必要な分だけ使いやすい食品です。今回は、ツナ缶、大豆水煮缶、野菜はトマト缶などが使用できる献立を紹介します。

★乾物★

日本では古くから乾物や漬物、発酵食品など、昔から様々な保存食が作られてきました。保存食には、食べ物を無駄にしないための工夫が詰まっています。

豚肉のトマト煮

※缶詰（トマト缶）・乾物（パスタ）を使用



エネルギー168kcal、食塩相当量 0.8g

角切りの豚肉とマカロニを使用したトマト味の洋風の煮物です。豚肉の代わりにとり肉を使用しても良いでしょう。よく煮込むことで肉がやわらかくなります。煮込む際に焦げ付きそうであれば水を加えてください。

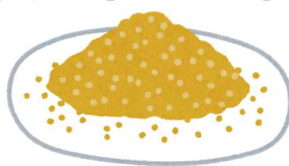
材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。	
油	小さじ1
豚肉（もも）	200g
粗塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	4g（小さじ1弱）
たまねぎ	160g（中3／4個）
にんじん	40g（1／4本）
トマトケチャップ	32g（大2弱）
トマト水煮ダイス	40g
デミグラスソース	12g（大さじ2／3）
塩	1.6g（小さじ1／3）
砂糖	1.2g （小さじ1／3強）
チリパウダー	少々
ペンネマカロニ	40g
ゆで塩	

作り方

- 1 豚肉は、2cmの角切りにし、塩とこしょうをふり、しばらくおく。
- 2 たまねぎは縦半分に切ってから、くし切り、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。ペンネマカロニは、袋の表示どおりゆでておく。
- 3 鍋に、油と豚肉を入れて炒め、豚肉の色が変わってきたら赤ワインを回し入れる。
- 4 たまねぎ、にんじんを加えて炒め、やわらかくなってきたら、調味料を加え、よく煮込む。
- 5 ゆでたマカロニを加えて、味をなじませ仕上げる（様子を見てマカロニのゆで汁を少し加えてもよい。）。

ツナそぼろごはん

※缶詰（ツナ缶）、乾物（ごま）を使用



エネルギー435kcal、食塩相当量 0.6g

まぐろ缶詰を甘辛く味付けしてそぼろにした、ごはんがすすむ料理です。まぐろ缶詰は油漬けを使用することで、しっとりと仕上がります。

材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	300g（2合）
水	2合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g（1／2カップ）
ツナそぼろごはんの具	
にんじん	40g（小1／2本）
まぐろ缶詰 （油漬け・フレーク）	160g（3缶）
酒	小さじ1と1／3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1／3
白いりごま	小さじ1と1／2

作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 にんじんは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンにまぐろ缶詰の油を少々入れ、にんじんを炒める。焦げそうな場合は、水を少々加える。
- 4 にんじんに火が通ったら、油を切ったまぐろ缶詰、調味料を入れて炒める。
- 5 汁気がなくなったら、白いりごまを入れて仕上げる。
- 6 器に麦ごはんを盛り付け、ツナそぼろごはんの具をのせる。

切り干し大根のベーコン煮

※乾物（切り干し大根）を使用



エネルギー55kcal、食塩相当量 0.5g

切り干し大根は、カルシウムや食物繊維などの栄養素が豊富です。乾物特有のにおいがありますが、ベーコンと一緒に煮ることでうまみが増し

ておいしく食べられます。切り干し大根は、少なめの水で戻すのが ポイントです。

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

切り干し大根	30g
油	小さじ1
ベーコン	1 枚
にんじん	1/10 本（20g）
切り干し大根の戻し汁	大さじ3
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2 強
さやいんげん	2本

作り方

- 1 切り干し大根は、ボウルに入れてかぶる程度の水を入れ、よくもみ洗いする。水を2～3回替えながらよく洗い、ひたひたの水につけて 15 分ほど戻した後、5cm の長さに切る。戻した汁はとっておく。
- 2 ベーコンは1cm 幅、にんじんはせん切り、さやいんげんは筋をとり、斜め 5mm 幅に切る。
- 3 フライパンに油、ベーコンを入れて炒め、にんじん、切り干し大根を加える。
- 4 切り干し大根の戻し汁、調味料を加えてふたをし、汁気がなくなるまで煮る。さやいんげんを加え、更に火を通す。