



いただきます～す



川崎市立下作延小学校
給食だより
NO. 5
令和6年8月30日

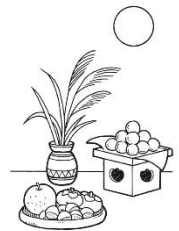
暑い夏休みが終わりましたが、まだまだ、気温が高い日が続いています。夏休みは、元気に過ごすことができましたか？1日を元気に過ごすためには、朝ごはんがとても大事です。朝からしっかり食べて、気持ちよく1日を始められるようにしましょう。

【9月の給食について】

お月見の行事食（9月17日）

- ツナそぼろごはん（むぎごはん）
- 牛乳
- めった汁
- 月見だんご（きなこ）

9月17日は「中秋の名月（十五夜）」です。お月見にちなんで給食にも月見だんごをつけます。今年は、給食室で砂糖と塩を混ぜたきなこを作り、教室でだんごにつけて食べます。



《新しい献立の紹介》

カレー粉ふきいも

じゃがいもを茹でるときにカレー粉と塩を加えるとカレー風味の粉ふき芋ができます。暑い日でも食べやすい粉ふきいもです。

《久しぶりの献立》

カレーグラタン

マカロニにカレー粉を加えたカレー味のグラタンです。

《給食で使用する季節の食品》

とうがん きゅうり ピーマン
トマト さやいんげん なす 梨

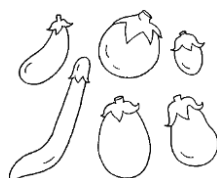
《パセリの使用について》

暑さの影響で9月から11月までパセリが使えなくなりました。パセリを除いて給食を作ります。

【旬の食べものを食べよう！】

いろいろななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵型なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



なすはスポンジみたいに味がしみ込む！

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。

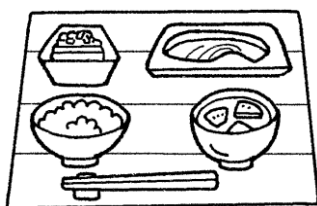
【9月の給食目標】食べ物のはたらきを知ろう



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。

おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品	
たんすいかぶつ ししつ おお ぶん 炭水化物・脂質を多く含む		たんぱく質・無機質を多く含む		ビタミン・無機質を多く含む	
ごはん・パン めん・いも 砂糖など		さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品など		ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かい 小魚・海そう など	
あぶら 油・バター マヨネーズなど				やさい 野菜・くだもの・きのこなど	

《献立を考えるときは、主食+主菜+副菜をそろえましょう》



献立をたてる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスが良くなります。主食からはおもにエネルギーのもとになる食品を、主菜からはおもに体をつくる食品を、副菜、汁物などからはおもに体の調子を整える食品をとることができます。

主食とは	主菜とは	副菜とは
こめ 米、もち、パン、うどん、そば スパゲッティなど	さかな にく だいすせいひん 魚 肉、大豆製品、たまご などをを使った料理。	やさい かいそうい 野菜、きのこ、海藻類などを 使った料理。
<p>たんすいかぶつ しゅせいひん 炭水化物を主成分と するエネルギー源と なるものです。</p>	<p>たんぱく質、脂質 の供給源で筋肉 や血液など体をつ く材料になる ものです。</p>	<p>からだ ちょうし ととの 体の調子を整え るビタミン、ミネラ ル、食物せんいを とることができます</p>

《元気のポイント！》

朝ごはんは1日の元気ののもとです。朝ごはんも3つのグループがそろっているか確認して食べるようにしましょう。