

夏休みが終わり、長尾っ子の元気な声と素敵な笑顔が学校に戻ってきました。
生活リズムは、少しずつ戻ってきたでしょうか。

給食で提供する献立は、梨やさつまいも、新米など、少しずつ秋の実りにちなんだ食材を取り入れます。8月31日（月）から給食を再開いたします。夏から秋へと季節が変わることを、給食の時間を通して味わいながら感じてもらえたらと思います。



9月の給食のめあては、「給食でSDGsを考えよう」です。

【できるだけ残さず食べて、食品ロスを減らそう】

食べ残しを減らすことは、ごみの削減や二酸化炭素の排出抑制につながります。

【食べ物を大切にし、命のつながりを知ろう】

肉や魚、野菜などすべての食材には命があります。生産者や調理員さんなど、給食に関わる方々に感謝していただくことが持続可能な未来への第一歩です。

☆☆9月の献立のお知らせ☆☆



1、献立作成上の留意点

食中毒が発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法に注意して作成しました。

2、行事食 「お月見」（24日・木）

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

☆「お月見」☆

今年の十五夜は9月25日（金）です。1年間で一番月がきれいに見えることから、「中秋の名月」と呼ばれてきました。お月見は、満月を眺めて秋の収穫に感謝する日です。お団子や里芋、さつまいもなど秋の旬の食べ物をお供えて、お月様を愛でる風習があります。

3、新献立 「ジャーチャン豆腐」（30日・水）

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



4、給食のめあてに関連した献立 「大豆ミートのドライカレー」（29日・火）

豚ひき肉と、植物由来の「大豆ミート」を合わせて使った献立です。

植物性たんぱく質は、動物性たんぱく質に比べ、環境負荷が低いため、持続可能な消費と生産に貢献することが期待されます。

5、季節の食品

ズッキーニ とうがん チンゲン菜 なす ピーマン さやいんげん えだ豆
かぼちゃ さつまいも かつお しらす干し 梨（11日・金）

♪ 給食レシピ 『キムたく丼』		※ 4人分の分量（g）をのせています。
油	大さじ1	① にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ぶた肉2, 3cmの幅に切ります。 ② たくあん漬けは汁気を切ってせん切りにします。 ③ フライパンに油を入れ、火にかけ豚肉を炒めます。 ④ にんじん、キャベツ、白菜キムチ、たくあんの順に炒めます。 ⑤ しょうゆを加え、味を調えます。 ⑥ ごま油を加え、仕上げます。ごはんの上にのせて完成です。
豚肉（スライス）	160g	
にんじん	1/4本	
キャベツ	100g	
白菜キムチ	大さじ4	
たくあん漬け	大さじ2	
長ねぎ	1/3本	
しょうゆ	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
炊いたごはん	適量	

・・

今回は、4年生の食育授業の様子を掲載します。中学年の食育目標は、「体のことを考えて食べよう」です。7月の給食目標「暑さに負けない食事のとり方を考えよう」に関連し、「水分のとり方について考えよう」の学習を、学級担任と栄養教諭のT.T（チーム・ティーチング）で行いました。9月以降も暑い日が続きます。熱中症に気をつけながら、元気に登校してほしいと思います。

4年生 『水分のとり方について考えよう』（児童のワークシートより）

◆授業を聞いて、分かったこと・今日からできること

○食事の中にも、いろいろな水分があることをはじめて知りました。
水分がたくさん必要なんだと分かりました。



○のどがかわく前に、こまめに水分をとるとよいことが分かりました。

○あせなどで水分がへってきたことに気がいたら、水分補給をしたいと思います。
給食にも水分がふくまれていることが分かりました。

○水分は、半分はお水でもう半分は食べ物からとることが分かりました。



○水分をこまめにとったり、今日の給食には水分をふくんでいるのか考えながら食べたいと思います。

◆めあてを2日間実践してみて、気づいたこと・がんばったことは？

のどがかわく前に水分をとると、いつもよりのどがすっきりした感じがしました。

運動した後や、ねる前にも水分をとるようにしました。

水をこまめに飲むと、朝気持ちよく起きれました。

昨日はお風呂から出たら、お茶を飲みました。

のどがかわく前に水を飲むのは難しかったです。

のどがかわく前に水を飲むと、前より体力が伸びた気がしました。



水分をたくさん飲む日と飲めない日がありました。

水分をいっぱいすると、元氣になれました。