

9月給食だより

令和8年8月26日

川崎市立宮崎小学校

発行者：柳原沙織

©少年写真新聞社2025

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。暦の上では秋の訪れですが、連日厳しい暑さが続いています。こまめに水分を補給するなど、熱中症対策を万全にして元気に過ごしましょう。

夏休み明けの給食は、8月27日（木）から始まります。

● 8・9月の給食のお知らせ

給食目標は「給食でSDGsを考えよう」です。

☆給食目標に関連した献立

9月1日（火）「揚げ油のリサイクルについて知る」献立

ごはん ユーリンチー 野菜スープ 牛乳

川崎市では、使い終わった揚げ油は回収され、「リサイクル石鹼」に加工されます。その石鹼は給食室の食器洗いに活用されており、廃油を資源として循環させています。



©少年写真新聞社2025

9月11日（金）「大豆ミートについて知る」献立

麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ピクルス 牛乳

大豆ミートのドライカレーは、豚ひき肉の量を減らし、大豆ミートを使ったSDGs献立です。大豆ミートは大豆から作られた肉のような食感の食べ物です。大豆は肉に比べて少ない土地や水で育てることができるため、環境にも優しい食べ物として注目されています。

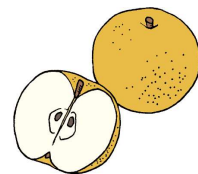


©少年写真新聞社2025

9月14日（月）「地域でとれる果物を知る」献立

マーボー丼（麦ごはん） 春雨の中華スープ 湘南ゴールドゼリー 牛乳

ゼリーに使われている「湘南ゴールド」は神奈川県で開発された柑橘類で、主に小田原市などで作られています。大きさはみかんより少し小さく、見た目はレモンのような黄色で、さわやかな香りとジューシーな甘味が特徴です。



©少年写真新聞社2026

・季節の食品

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

・新しい献立

「ジャーチャン豆腐」9月10日（木）

ジャーチャン豆腐は漢字で「家常豆腐」と書きます。「家常」とは、中国語で「家でよく食べる料理」という意味があります。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します。



☆行事食「お月見」9月25日（金）

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

月見団子は小椀にあけ、給食室で手作りしたみたらしあんをからめて食べます。のどにつまらせないように、少しずつよくかんで食べましょう。

今年はいっ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましよう。



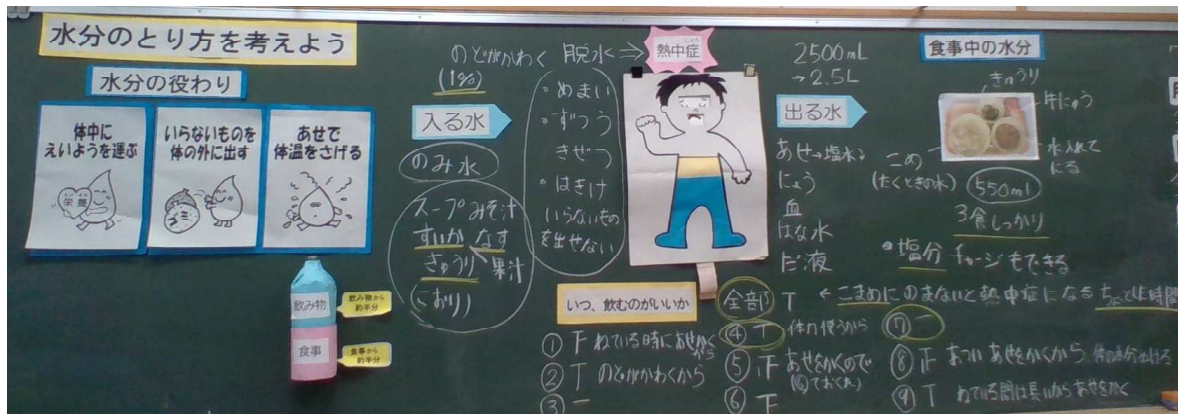
©少年写真新聞社2026

●食育授業（7月実施）報告

5年生 学級活動「水分のとり方について考えよう」

体の中での水分の役割や1日に必要な水分量、食事から水分や塩分がとれることを学びました。望ましい水分補給のタイミングについて班ごとに理由を添えて発表し合いました。

- 1回にたくさん飲んでしまうので、これからはこまめに飲むように気をつけます。
- のどがかわく前（お風呂の前）にも水分をとるようにします。
- 食べ物にも水分があるので残さず食べて、1日に必要な2500mlをこえられるように心がけます。



4年生 学級活動「強い歯や骨」

給食の残量やアンケートから食事と体の成長の関係に気づき、カルシウムを多く含む食品やその働きを学びました。強い歯や骨をつくるために自分にできることを考え、これからの食生活に向けたためあてをたてました。

- カルシウムの入っているものをしっかり食べる。
- 牛乳を1口は飲むようにする。
- 家でも牛乳を飲む。シリアルにかけるなど、工夫してカルシウムをとる。

