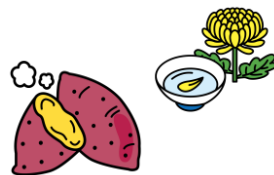


9月給食たより

令和8年8月28日
川崎市立宮前平小学校
No.5



長い夏休みもあっという間に終わってしまいました。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？まだまだ暑さが残るこの時期は、夏の疲れが出やすく体調を崩しがちです。早寝早起きをして、朝ごはんを食べてから登校することで、規則正しい生活リズムを整えていきましょう！また、今年から8月にも給食を実施することになりました。暑くても食べやすい献立を取り入れるようにしています。



8,9月の献立について

8,9月の給食目標「給食でSDGsを考えよう」

《ねらい》SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える



【給食目標に関連した献立】

1日 「揚げ油のリサイクルについて知る」

ごはん ユーリンチー 野菜スープ 牛乳

給食で使う揚げ油は、1回では捨てずに、2～3回使用しています。そして、使い終わった油は回収され、リサイクル石鹸に加工されます。給食室では、その石鹸を食器洗いに活用し、廃油を資源として循環させています！

11日 「大豆ミートについて知る」

麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ピクルス 牛乳

大豆ミートは、ひき肉よりも環境にやさしい食品として、今月のカレーに使用します。

★行事食「お月見」(25日)

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

9月25日(金)の十五夜のお月見にちなみ、月見団子を提供します。今年は、10年ぶりのみたらし味です。



★新献立

「ジャーチャン豆腐」(10日)

ジャーチャン豆腐は、中国の四川省発祥の料理です。“ジャーチャン”とは、中国語で「家庭で普段食べる」という意味があります。給食では、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ご飯によく合う味つけにします。

★季節の食品

8,9月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

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 かつお しらす



「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。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

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ます。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。



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。



★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

(たまご・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



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。



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが、まだ食べることができる食品を捨ててしまう

「食品ロス」が問題となっており、2025(令和7)年度は約464万tと推計されています※1。これは、日本人1人当たり、約100gの食べ物を毎日捨てていることになります。

宮前平小学校の給食では、牛乳や和食のおかずは残量が多いです。牛乳は毎日約130本分が残っています。

今月の給食目標は、「給食でSDGsを考えよう」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



※1：農林水産省「aff 2025年10月号 食品ロス削減の現状」