

きゅうしょくだより8・9月号

令和8年 7月21日
川崎市立川中島小学校

長い休み期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。夏休み中の生活が乱れたまま新学期を迎えてしまっては、元気よく学校生活をスタートできません。朝ごはんを決まった時間にしっかり食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。

8・9月の給食

8・9月は季節の食品として、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・しらすを使用する予定です。

8・9月の給食目標は「給食でSDGsを考えよう」です。「SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える」ことをねらいとして、作成しました。

給食室から

8月25日(火)から給食が始まります。給食のときに使用するナフキン2枚、マスクを給食袋にいれて持って来てください。

給食当番のかっぱう着は、洗濯をしてアイロンがけをして持って来てください。

9月7日(月)

8・9月の新献立 「チャーチャン豆腐」

チャーチャン豆腐は、中国の四川省発祥の料理です。チャーチャンとは、中国語で「家庭で普段食べる」という意味があります。今回は、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付けにしています。

ごはん チャーチャン豆腐 とうがんスープ 牛乳

9月14日(月)

8・9月の給食目標に関連した献立(揚げ油のリサイクル)

給食で使う揚げ油は、1回の使用で捨てるのではなく、2～3回使用しています。川崎市では、使い終わった揚げ油は回収され、「リサイクル石鹸」に加工されます。その石鹸は給食室の食器洗いに活用しており、廃油を資源として循環させています。

ごはん ユーリンチー 野菜スープ 牛乳

↓裏面もあります。

イラスト：2024・7 健学社 食育フォーラム

9月18日（金）

8・9月の給食目標に関連した献立（大豆ミートについて知る）

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。牛や豚などの家畜を育てるには、広い土地や大量の水、えさが必要となり、環境負荷が問題となっています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決に貢献することが期待されています。

麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ピクルス 牛乳

9月24日（木）

8・9月の行事食 「お月見」

今年は9月25日（金）が十五夜です。お月見は、月を眺めるだけでなく、月に見立てた月見団子や、収穫された里芋や栗などの収穫物をお供えして、収穫の感謝を表す行事です。

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30日（水）

8・9月の給食目標に関連した献立

（神奈川県でとれる果物について知る）

湘南ゴールドは、神奈川県で開発された柑橘類です。さわやかな香りと甘味が特徴のゴールデンオレンジと、食べやすい温州みかんから作られました。この日のデザートは、「湘南ゴールド」の果汁が入ったゼリーです。子どもたちが神奈川県産の食材を知り、地産地消やSDGsについて考えるきっかけになると嬉しいです。

マーボー丼 春雨の中華スープ 湘南ゴールドゼリー 牛乳

暑い夏のおたすけマン！ 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考：（一社）Jミルク『牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！』

イラスト：2024・7 健学社 食育フォーラム