

きゅんしゅくばとら 2024年9月号

藤沢市立八松小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休み中に、夜ふかしをしたりなど、生活のリズムは乱れなかつたでしょうか。
9月もまだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まりますので、
睡眠時間をしっかりと確保して、朝ごはんを食べて登校しましょう。

1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんを食べると体温が上昇し、血流が良くなります。消化器系も活動を始め、腸が刺激されるため、便通も良くなります。

朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

「うじさわバランストリオ」がみんななまろうと、バランスのよい朝ごはんに!!
忙しい朝は、臭ものをたストヤとんぶりなどもオススメです。

<p>あかぞん</p>	<p>きーくん</p>	<p>みでじん</p>

からだをつくるもとになる エネルギーのもとになる からだのよろしきもの

藤沢産のなし 給食に登場!!

9月4日のドライカレーに、かくし味として藤沢産の梨(豊水)が入ります!
9月12日には、藤沢産の梨(あきづき)が登場します! 豊水は果汁が多く、
甘みと酸味のバランスが良い梨で、あきづきは果汁が多く、やや果肉がやわらかい、
甘みの強い梨です。藤沢市の給食では、地産地消の取組みのひとつとして、
藤沢市でとれた梨を使用しています。

9月は防災月間です!!

9月1日は防災の日!
8月30日から9月5日は防災週間です!

家庭では、家族の人数分の備蓄が必要になります。

非常食だけでなく、普段食べている食品を多めに準備し、使ったり買ったり
ローリングストックもおすすめです。備蓄について見直し、災害に備えましょう。

水の備蓄量

1人あたり最低3日分約9L
(飲料水+調理用)

食品の備蓄量

1人あたり3日~1週間分

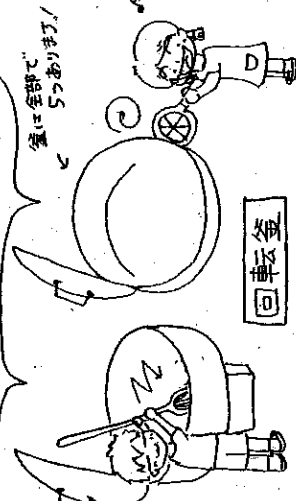
7月18日

〈案内〉八松小調理室、栄養士、保健士

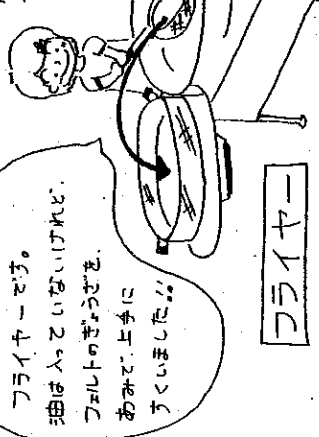
2年生が給食探検をしました!

給食室には、普段は検査を受けた人しか、中に入ることができません。
1学期給食終了後に、2年生に給食室を探検してもらいました。
給食を作る時に使う道具を、実際に触ったり動かしたりする
ことで、給食をより身近に感じてもらえたのではないかと思います。
給食室のメンバーも、2年生といっしょに楽しく、有意義な時間を
すごしました。

大きな回転釜のハンドルを
まわして、釜をかたむけたり、大きざ
へらを持つたりしました!

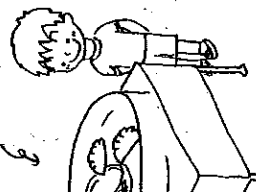


揚げ物を作る
フライヤーです。
油は入っていないけれど、
フェルトのぎょうざを、
あみて、上手に
すくいました!!



白いご飯も、混ぜご飯も、この台に
はいて、まぜます。台の下に置いた
ライスパットにご飯が入りますよ。
穴があいていきます。重さ
ばかりです。

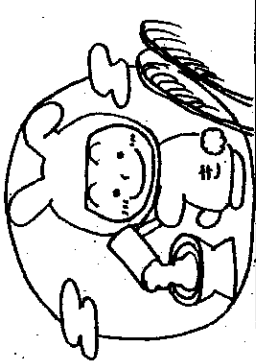
八松小には
フライヤーは
2つあります!



フライヤー

回転釜

こんだて



ひょうび	きいろ	あか	みどり	イゼルギー
ひょうび	からだのなかからとるお肉の味をきいろにします	からだのなかからとるお肉の味をあかにします	からだのなかからとるお肉の味をみどりにします	たんぱく質と鉄分を多く含むお肉の味をイゼルギーにします
4水	こめ、むぎ、あひら、ごまあひら、せとう、アーモンド	にんにく、しょうが、チーズ、おからパウダー、ちみつ、きなこ、ココナツ	にんにく、しょうが、レズン、たまねぎ、なし、パセリ	592 25.8 18.7 2.0
5木	パン、じゃがいも、あひら、せとう、グアムモロ	ベーコン、ウィンナー、ぎょうにゅう	セロリ、グリーンピース、たまねぎ、キャベツ、にんにく、パナ	664 21.0 30.6 2.2
6金	こめ、むぎ、あひら、せとう、ごま、でんぷん	きんめだい、たけのこ、しょうが、あひら、たまねぎ、おから、ごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんにく、しらす、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ごぼう	565 29.9 20.4 2.3
9月	こめ、むぎ、せとう、ごま、でんぷん	ちりめんじゃこ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、おから、ごま	かぼちゃ、おから、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんにく	594 26.3 22.2 2.3
10火	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	ちりめんじゃこ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、おから、ごま	にんにく、たまねぎ、しょうが、ごぼう、おから	552 28.5 18.4 2.1
11水	ソフトめん、せとう、すりごま、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、おから	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、おから	594 24.3 13.8 2.7
12木	パン、ごま、あひら、じゃがいも、せとう	ぶたにく、鶏皮、たまねぎ、ごぼう、にんにく	にんにく、セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、なし、にんにく	552 24.4 20.5 2.4
13金	こめ、むぎ、ごまあひら、あひら、ワンタンのかわ	ベーコン、油揚げ、ウィンナー、たまねぎ、おから、ごま油	ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ごま、なし、パナ	533 20.3 15.7 2.3
17火	こめ、むぎ、せとう、あひら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんにく、ごぼう、おから	ごぼう、じゃがいも、にんにく、しょうが、たまねぎ	653 23.3 17.2 1.9

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

★9月のぎょうしやくもくひょう★

たべもののなまえをしろう!!

ぎょうしやくには、どんなたべものか、ほいつているのかな？

ぎょうしやくでは、ひとつのりょうりでも、さまざまなたべものをつかっているよ★

給食室前のサンフルケースのところに、栄養黑板があります。毎日、5・6年生の給食分量と食品や栄養価を書いていきます。

4エックして来!

日	水	木	金	火	水	木	金	月
18	ソフトめんミートソース、じゃがいもごま、牛乳	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
19	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
20	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
24	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
25	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
26	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
27	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう
30	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう	こめ、むぎ、あひら、ごま、せとう

栄養黑板をチェックしよう!