

志強うしよく徒より

豚肉丼は
豚肉の
煮汁の
なみり!

長い夏休みが終わわり、2学期が始まりました。夏休み中も元気にすごせたいか。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、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校しましょう。

2025年 9月号
藤沢市立八松小学校

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

バランスストロ

まずは何かを食べる習慣を身につけよう!
(トーストや林檎などもオススメです)

まずは主食を!!

ステップアップ朝ごはん

さらに野菜がとれるおかげでプラス!

たんぱく質のおかげでプラス!

果物・牛乳・ヨーグルトなどをプラスするとさらにステップアップです

(出典: 少年写真新聞社、家庭とこどもが健康で元気に)



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。食料や飲料などの備蓄を確認したり、災害時の集合場所を確認したりしましょう。

水の備蓄はひとり1日3L
飲料水(調理用を含む)の備蓄はひとり1日3L以上、1週間分は必要といわれています!!

命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り平しいごんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チヨコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

7/17 2年生が給食室を探検しました!

普段は入ることのできない給食室を、学期の給食終了後に2年生が探検をしました。本物の道具を実際に触ったり、動かしたりしながら、栄養士と調理員から、どんなふう給食を作ったり、洗った物を洗っているのか、説明を聞きました。給食室をより身近に感じてもらえたのではないかと思います!

揚げ物を作るフライヤーで、油は入っていませんが、フェルトのざらざらで、すくいあげて、上手にすくえましたよ!

大きな回転釜は、ハンドルをまわして傾けたり、もどに戻したりしました。

フライヤー 2つあります。

回転釜 5つあります。

こんだて

2が よいひょう



ひょう	きいろ	あか	みどり	エネキ
3 水	かたやきそば フルーツみつまめ 牛乳	からだのなかで うずらたまご えび、おとこ ぎょうにやう	からだのちやうしを どのえる	589 22.0 25.7 2.2
4 木	ドライカレー さんしょくソテ くだもの(れいひろみかん)・牛乳	ひたにく いっさい チーズ ぎょうにやう	しょうが、ホーズン、はら たまねぎ・ホーロー にんじん、さやいんげん トトヒール、れいご	695 28.7 23.2 1.8
5 金	コンコンずし きゅうりのかあソフケ どさんこじる・牛乳	あたらけ ひたにく とらふ、わかめ ぎょうにやう	かんぞうあたらけ きゅうり、ホーロー しょうが、おかせ にんじん	553 20.8 19.7 2.9
8 月	ひたにくどん みそじる くだもの(れいひろみかん)・牛乳	ひたにく とらふ わかめ ぎょうにやう	しょうが、ごぼうあたらけ にんじん、にんじん たまねぎ、だいこん 溝端、れいご	599 23.4 17.5 2.3
9 火	くろパン さけのパンこやま ミネストローネ・牛乳	鯛(ひ)、とりにく チーズ ペーコン ぎょうにやう	にんじん、ホーロー セロリ、クリンピズ にんじん たまねぎ	643 32.0 26.4 2.6
10 水	ごぼん・ひりりかけ とりにくとだいたいのうまに みそじる・牛乳	ちりめんじゃこ かつおおし、たいげ とりにくとあたらけ ぎょうにやう	ごま、さとう ごまあぶら ごま、じががいも あぶら	560 27.9 17.5 2.1
11 木	チャーハン アーモンドフライ とらふスープ・牛乳	ひたにく、えび たまご、かきひこ とらふ ぎょうにやう	しょうが、はくせい ながねぎ クリンピズ にんじん	580 29.4 22.7 2.3
12 金	こめころーるパン マカロニグランド キャバツヒコーンのソテ・牛乳	とりにく チーズ、し ペーコン ぎょうにやう	キャバツ、マズルム ホーロー たまねぎ にんじん	564 25.9 22.2 2.8
16 火	ジャージャーめん カレーソクポット 牛乳	ひたにく ぎょうにやう	しょうが、たけのこ にんじん、さやいんげん ながねぎ、にんじん たまねぎ	659 26.8 18.4 2.2

都合により、献立や食材を変更する場合があります。

★9月のきゅうしよくむくひょう★
たバものなまえをしろう!!
きゅうしよくには、
どしなバもののが、ほいているの?
ひとつのソラウリのせがにも、
さまざまな たバものを
つかっているよ、やあ。

給食室前の
栄養黒板を
チェックしよう!
給食室前のサブアルケースのところに
栄養黒板があります。
毎日、5、6年生の給食栄養士が
食品の3色分けや栄養価を書いていきます!!

日	メニュー	材料	調理	栄養
17 水	ジャンバラヤ あさりのチャウダー プルーン・牛乳	こめ、もぎ あぶら じががいも バター、ごまご	パン、バター あぶら、ごまご じががいも せら	609 22.8 21.5 2.3
18 木	ごぼん たちおのわらソテ ゆでやさい(キャバツ) さわにわん・牛乳	こめ、もぎ あぶら せら でんごん	パン、バター あぶら、ごまご じががいも せら	579 24.8 23.7 1.7
19 金	ひじさわロールパン ポークビーンズ キャバツとペーコンのソテ・牛乳	こめ、もぎ、さとう でんごん、ごぼう ごまご、じががいも あぶら	ペーコン きょうにやう	638 26.3 25.4 2.6
22 月	ごぼん メルレーサのピリからソテ ゆでやさい(キャバツ) かきたまスープ・牛乳	こめ、もぎ、さとう でんごん、ごぼう ごまご、じががいも あぶら	メルレーサ ペーコン	582 29.3 17.6 2.1
24 水	じゃこごはん カレーにじががいも いそかえ(ごま、もやし) 牛乳	こめ、もぎ ごま、さとう あぶら、ごまあぶら じががいも	ちりめんじゃこ ひたにく クリンピズ だいたいのうま ぎょうにやう	574 24.6 16.7 2.1
25 木	ピピンパン とらがんとらちやうみかん くだもの(れいひろみかん)・牛乳	こめ、もぎ、ごま あぶら、アーモンド せら、ごまあぶら でんごん	ひたにく たまご ぎょうにやう	611 23.2 20.7 1.9
26 金	ソナとごぼうのトースト まめとやさいのスープ くだもの(バナナ)・牛乳	こめ、もぎ あぶら せら わらご	ソナ、ペーコン チーズ しんげん ぎょうにやう	560 23.9 21.3 2.3
29 月	ごぼん ししやものひもの みじきのいりに りきゅうじる・牛乳	こめ、もぎ あぶら せら わらご	ししやものひもの ひたにく、ごぼう みじま、あぶら ぎょうにやう	542 24.4 20.6 2.3
30 火	ソフトめんごもくろどん きりほしだいこんのごまあえ くだもの(れいひろみかん)・牛乳	ソフトめん せら すりご	ソフトめん たまご きょうにやう	578 25.0 11.7 2.7