

給食だより

令和5年度 9月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



9月は「食べよう野菜350運動」強化月間

ベジチャレンジを実施します！



「食べよう野菜350（サン・ゴー・マル）運動」とは、健康の維持・増進のために1日あたり350g以上（小学生は1日300g以上）の野菜を食べることを推進する取り組みです。1日3回の食事で5皿の野菜料理（1皿70g）を食べると、350gの野菜をとることができます。小学生は、1皿60gの野菜料理を1日5皿食べると、目標量である300gの野菜をとることができます。

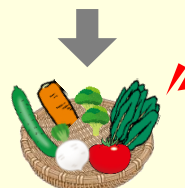
給食では、野菜の目安量を覚えてもらうために、1皿60gの野菜料理を取り入れていきます。

今月は、毎週火曜日（5日・12日・19日・26日）を【ベジチャレンジ】とし、1皿60gを基準とした野菜料理を提供します。

野菜の種類、調理法、味付けなどに変化をつけ、様々な野菜料理を味わえるよう工夫しています。



野菜料理一皿60g5皿



野菜300g

1日の摂取目安は
野菜料理5皿分！

中央区食育野菜キャラクター



トマトサン 3 ピーマンゴー 5 にんじんマル 0

中央区のHPでは簡単に作れる野菜料理を動画で紹介しています。野菜料理を取り入れる参考にしてください。



<https://www.city.chuo.lg.jp/kenkouiryoyou/kenkou/shokuiku/shokuikuguide/recipe/yasairyouri/index.html>



野菜のはたらき

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、健康に過ごすための様々な働きがあります。毎日の食事ですっかり野菜を食べましょう。

体の調子をととのえる



風邪をひきにくくする



便秘を予防する



今月の給食の取り組み

【地産地消：姫とうがん】9月7日（木）



東京都八王子市にある「とうきょう元気農場」で収穫された「姫とうがん」を使用した「とうがんのそぼろ煮」を提供します。「姫とうがん」とは1.5kg程度の小ぶりのとうがんです。

【かみかみメニュー】9月14日（木）



食物繊維が豊富で噛み応えのあるごぼうを使用したサラダを提供します。ごぼうは繊維に沿って切り、加熱時間を短くすることで、噛み応えが増します。よく噛んであじわっていただきましょう。

【日本の郷土料理：神奈川県】9月25日（月）



神奈川県の郷土料理である「梅ごはん」は梅栽培がさかんな曽我地域を中心に、家庭の日常食として親しまれているそうです。学校給食では炊きあがったご飯に刻んだ梅干しとじゃこを混ぜて提供します。

【国際理解給食：インド】9月28日（木）



9月30日（土）の公開授業は国際理解教室でインド文化を学びます。インド料理を知り、インド文化の理解を深めるため、「ナン」と「キーマカレー」を提供します。

【季節の献立：お月見】9月29日（金）



お月見は1年の中で月が最も美しい「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」に行われ、団子や芋・野菜をお供えします。給食では「お月見だんご」を提供します。