9月給食だより

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早寝早起きの良い生活リズムを身につけましょう。

秋は実りの季節です。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。『食欲の秋』ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもありますが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

みんなでつくろう わくわく給食

9月の給食では、3年生のリクエストメニューを取り入れます。

これまでは、アンケートの結果をもとに栄養士がメニューを選んでいましたが、今回は、3年生が算数の授業の中で、自分たちで5つのメニューを決めてくれました。

グラフを使って票を整理したり、比べたり、同じ票数になったメニューの中からどうやって2つに絞るかを、3年生みんなでしっかり考えて決めてくれました。

どのメニューにするかを真剣に考える姿や、「どうやって決めたらいいか」と栄養士に相談に来てくれた姿からは、給食への思いとともに、自分たちでよりよい方法を見つけようとする意欲が感じられました。

話し合いや相談を通して、自分たちで課題を解決しようとする姿は、「自立した学び手」としての成長を感じさせる、すてきな様子でした。

算数の学びが、給食という日常の中で生かされた、よい経験になったのではないでしょうか。9月の給食には、そんな3年生の思いが詰まったメニューが登場します。楽しみにしていてくださいね！

(献立表のおかず欄に★印がしてあるメニューです。)

果物を食べて元気いっぱいになろう！

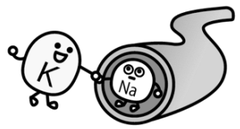
学校給食には、いろいろな果物が登場しますね。果物には、私たちの体を元気にしてくれる栄養がいっぱい詰まっています。例えば、ビタミンは、風邪をひきにくくしたり、お肌の調子を整えたりする働きがあります。また、食物繊維は、おなかの調子を良くしてくれます。国は、一日に200gの果物を食べることをすすめています。これは、みかんなら2個、りんごなら1個分くらいです。おうちでも、おやつに果物を食べるなど、ぜひ意識してみてくださいね！

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。

★皮ふや血管をじょうぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。

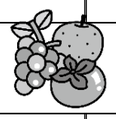
★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。

★体から余分な塩分（ナトリウム／Na）を出して、高血圧を予防する、カリウム（K）が多くふくまれている。



令和7年度 8･9月学校給食献立表

島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程（19回）・附属幼稚園（7回）

日付	主食	牛乳	おかず	使う材料とからだでのはたらき 赤 血や肉や骨を作る食品	黄 力や体温のもとになる食品	緑 体の調子をととのえる食品	家で補う食品
8/29 金	ごはん	牛乳	さばしおやき れんこんきんぴら もずくスープ	さば もずく たまご とうふ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにゃく いりごま	れんこん にんじん いんげん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	種実 果物
1 月	コッペパン きなこクリーム	牛乳	かぼちゃグラタン シーフードサラダ しめじのスープ	えび あさり ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	コッペパン わふうたまねぎドレッシング あぶら きなこクリーム	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー しめじ キャベツ たまねぎ にんじん	豆類 肉類
2 火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ★ ひじきともちむぎのさっぱりサラダ わかめスープ	ぶたにく ひじき えだまめ ツナ わかめ うすあげ ぎゅうにゅう	ごはん ブレンドオイル じゃがいも いりごま あぶら さとう ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん きゅうり カラーピーマン にんにく しょうが あおねぎ えのき	果物 小魚
3 水	ナン	牛乳	キーマカレー ほうれんそうオムレツ あおじそサラダ	ぶたにく だいず ちくわ ひよこまめ ぎゅうにゅう	ナン ケチャップ あぶら カレールウ あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく パセリ あおじそ キャベツ きゅうり コーン	緑黄色野菜 きのこ
4 木	ごはん	牛乳	ビビンバ ひじきのちゅうかサラダ オレンジ	ぎゅうにく みそ ささみ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	にんにく もやし ほうれんそう にんじん さんさいミックス きゅうり オレンジ	いも 魚介類
5 金	弁当の日						
8 月	コッペパン	牛乳	とりにくのパンこやき ポテトサラダ ABCスープ★	ベーコン ピッコロハム ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	魚介類 豆類
9 火	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき ポンずあえ きのこじる	ぶたにく かつおぶし あつあげ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら しらたまだんご	たまねぎ しょうが ほうれんそう えのき なめこ しめじ こまつな にんじん ほししいたけ	いも 小魚
10 水	ちゅうかめん	牛乳	やさいたっぷりしおラーメン★ ナムル あげぎょうざ	とりにく チキンハム ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	キャベツ メンマ にんじん コーン たまねぎ きくらげ もやし ほうれんそう あおねぎ	果物 魚介類
11 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ろくろくびマカロニサラダ チーズ	ぶたにく ポークハム チーズ ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ もちむぎ ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリンピース パセリ きゅうり にんじん コーン	豆類 小魚
12 金	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき のりあえ うちまめじる	とりにく ちくわ のり だいず とうふ みそ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ほうれんそう だいこん にんじん だいこんば	いも 緑黄色野菜
16 火	ごはん	牛乳	ジャンボしゅうまい ちゅうかあえ はるさめスープ	ぶたにく ポークハム うずらたまご ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら かたくりこ	ほうれんそう もやし たけのこ こまつな ほししいたけ	豆類 種実
17 水	 弁当の日						
18 木	ごはん	牛乳	あじのこうみフライ ひじきいために にくだんごじる	あじ うすあげ ちくわ とうふ ミートボール しまねのだしっこ みそ ひじき ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにゃく もちむぎ	にんじん えだまめ ごぼう しめじ あおねぎ	魚介類 種実
19 金	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたにくとごぼうのあまからに ほうれんそうのごまあえ ばちじる	のり ぶたにく ちくわ うすあげ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら すりごま そうめん	ごぼう いんげん しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	卵 豆類

日付	主食	牛乳	おかず	使う材料とからだでのはたらき 赤 血や肉や骨を作る食品	黄 力や体温のもとになる食品	緑 体の調子をととのえる食品	家で補う食品
22 月	コッペパン	牛乳	てりやきチキンバーガー★ カレースープ まっちゃプリン	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも カレールウ あぶら まっちゃプリン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	海藻 果物
24 水	うどん	牛乳	にくうどん ブロッコリーマヨネーズあえ ポテトとおこめのささみカツ	ぶたにく ツナ とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ごぼう えのき ほししいたけ あおねぎ にんじん ブロッコリー	小魚 大豆製品
25 木	ごはん	牛乳	いわししょうがしょうゆに ごぼうサラダ ぶたじる	いわし ツナ ぶたにく とうふ うすあげ みそ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく すりごま さといも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん あおねぎ	果物 緑黄色野菜
26 金	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため きりぼしだいこんとひじきのサラダ すましじる	ぶたにく みそ うすあげ チキンハム わかめ とうふ ひじき あまだいボール しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ アスパラ きゅうり きりぼしだいこん えのき ごぼう にんじん	種実 いも
29 月	アップルパン	牛乳	メンチカツ ヤングコーンサラダ むじなののっぺらぼうスープ	とりにく ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	アップルパン わふうたまねぎドレッシング ブレンドオイル さつまいも じゃがいも	キャベツ きゅうり ヤングコーン かぼちゃ にんじん コーン しろいんげん しろはなまめ	海藻 小魚
30 火	ごはん	牛乳	さばしおこうじやき オクラマヨあえ しじみじる★	さば ささみ ちくわ かつおぶし しじみ みそ ぎゅうにゅう	ごはん しおこうじ ノンエッグマヨネーズ	オクラ コーン にんじん あおねぎ	海藻 小魚

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

この秋から放送されるNHKの連続テレビ小説「ばけばけ」は、小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）とその妻、セツをモデルにした物語です。明治時代の松江を舞台に、怪談を愛する夫婦の日常が描かれます。物語にちなんで、怪談をイメージした料理や、八雲とセツの出会いの地である松江の食材を使った料理を献立にとり入れました。

～むじなののっぺらぼうスープ～

白くて、なにも入っていないように見えるこのスープ。でも、よ～く見ると……たくさんの野菜がとけこんでいるんです！もしかしてこれは、むかし話に出てくる「むじな（たぬき）」が、いたずらで具をかくしちゃったのかも？見た目にだまされずに、どんな野菜がかくれているのか、よく味わってみてくださいね。やさしい味に、きっとびっくりするはず！

～ろくろ首のマカロニサラダ～

ろくろ首のマカロニサラダは、なが～いマカロニ『ブカティーニ』を使って、ろくろ首の首をイメージしたサラダです。ろくろ首といえば、首がのびる妖怪として知られていますが、昔のお話には、首が体からぬけてとんでいくタイプもいたとか…!?小泉八雲の『怪談』にもそんなお話があるので、興味がある人は、ぜひおうちの人といっしょに調べてみてくださいね！