

食育だより

9月の旬の食材

米、里芋、さつま芋、南瓜、栗、きのこ類、ぶどう
梨、秋刀魚、飛魚、鰻、太刀魚、鱸、鰺



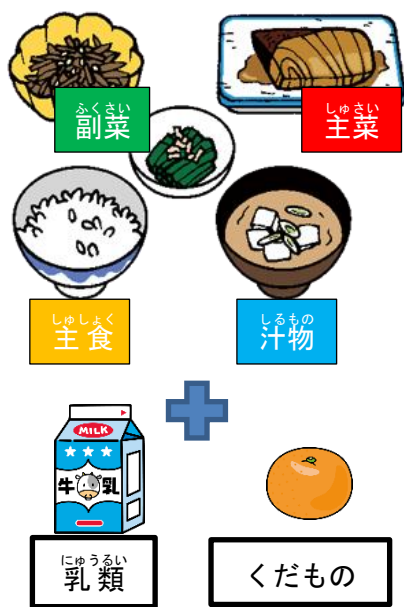
毎月19日は食育の日

令和8年度9月号
(令和8年9月24日発行)
船橋市立市場小学校

夏休みが明けて、学校生活がまたにぎやかになってきました。子供たちの生活リズムも戻ってきたようです。夏休み開始前と比べて、一人一人の食べられる量が増えたと感じます。

～9月の目標：バランスよく食べよう～

食事をする目的は、「生きるため」「心を豊かにするため」、そして子供たちにとってとても大切なのは「成長するため」です。成長とは、細胞を増殖させることで、大人よりも、より良質な栄養をバランスよく摂る必要があります。主食・主菜・副菜・汁物が揃うと、自然と栄養バランスが整いやすくなります。



主食

主に力や熱になる(体を動かすエネルギーになる)

穀類(米、パン、めん類)、芋類、油など。【炭水化物、脂質】

主菜

主に血や肉になる

肉、魚、卵、大豆製品など。【たんぱく質、無機質】

副菜

主に体の調子を整える(体のバランスを保つ)

野菜、きのこ、海藻。【ビタミン、無機質】

汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質を補うことができます。

簡単に栄養バランスをアップさせるには…

おにぎりだけ



みたくさんのみそ汁を追加



野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補うことができます。

パンだけ



ハム入りサラダを追加



包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマト(ビタミン・無機質)と、加熱せずに使えるハムなど(たんぱく質)を使ったサラダを追加すると、栄養のバランスが良くなります。

おうちの方と一緒に読みましょう

給食レシピ♪

さんまのひつまぶしご飯 *9月25日(金)に登場します。

《材料：4人分》

・ごはん	茶碗4杯	・しょうが汁	大さじ1
・さんま 短冊切り	100g	・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1	・三温糖	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1	・白ごま	5g
・片栗粉	10g		
・揚げ油	適量		

《作り方》

- ① さんまは酒としょうゆに30分以上漬けて下味をつける。
- ② ★(しょうが汁・しょうゆ・三温糖)を鍋に入れて煮溶かし、たれを作る。
- ③ ①のさんまの水気をきって片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げたら②のたれを絡ませる。
- ⑤ ご飯に④とごまを混ぜ合わせる。

☆魚が苦手な子どもでも食べやすいメニューです。
大人は上に薬味(青ジソや針生姜など)をのせると、より美味しいです◎

