

9月給食だより

令和8年9月1日
江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	なすと豆のドライカレー	○ コールスロー なし		豚ひき肉、いんげんまめ(乾)	米、オリーブ油、油、バター、小麦粉、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギ、なす、キャベツ、梨	659 kcal 21.9 g 22.2 g 2.4 g
3木	チーズトースト	○ ポトフ 炒り卵入りゆで野菜 冷凍みかん		スライスチーズ、ベーコン、鶏肉モモ(皮付き)、ウィンナー、鶏卵	食パン、マーガリン、油、じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、(冷)みかん	749 kcal 30.6 g 39.7 g 3.6 g
4金	さつまいも入り五目ご飯	○ さばのごまつけ焼き ゆで野菜(からししょうゆ) かきたま汁		鶏むね肉(皮つき若鶏)、油揚げ、さば、削り節、豆腐、鶏卵	米、油、砂糖、白ごま、さつまいも、でん粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、たけのこ(缶)、しょうが、はくさい、もやし、江戸菜、ねぎ	628 kcal 32.4 g 22.0 g 2.7 g
7月	わかめご飯	○ ピーンズコロケ 乳卵なし もやしのカレー炒め みそ汁(えのき・こまつな)		炊き込みわかめ、豚モモひき肉、大豆、削り節、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ	米、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉	たまねぎ、にんじん、もやし、江戸菜、えのきたけ、ねぎ	704 kcal 25.7 g 21.3 g 3.2 g
8火	二色ご飯(そぼろ、卵)	○ ひじき入りゆで野菜 けんちん汁		鶏ひき肉、鶏卵、干ひじき(スライス、乾)、削り節、鶏むね肉(皮つき若鶏)、豆腐	米、油、砂糖、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも、ごま油	しょうが、たけのこ(缶)、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	657 kcal 28.5 g 22.1 g 1.7 g
9水	ご飯	○ スンドゥブチゲ はるさめ入りゆで野菜		豚ばら肉、いか、豆腐、うずら卵(水煮缶)、ロースハム	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、サラダ油、白ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、はくさい、たけのこ(缶)、にら、キャベツ、きゅうり、もやし	691 kcal 27.6 g 25.2 g 2.8 g
10木	セサミトースト	○ 秋のシチュー ゆで野菜(キャロットソース)		豚肉、牛乳、豆乳、生クリーム	食パン、白ごま、グラニュー糖、マーガリン、油、さつまいも、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、スイートコーン缶、クリーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶	688 kcal 21.0 g 32.5 g 2.7 g
11金	ご飯	○ メルルーサのあずま煮 わかめ入りゆで野菜 ずりごまみそ汁		メルルーサ、生わかめ、削り節、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、でん粉、小麦粉、砂糖、白ごま、サラダ油	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	625 kcal 25.2 g 18.0 g 2.7 g
14月	炒めそば五目あんかけ	○ いももち 巨峰		豚肉、うずら卵(水煮缶)	油、むし中華めん、砂糖、でん粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ(缶)、はくさい、もやし、こまつな、巨峰	696 kcal 24.8 g 23.5 g 3.8 g
15火	切り干し大根ご飯	○ 焼きししゃも ゆで野菜(土佐しょうゆ) さつまいも		鶏肉モモ、油揚げ、削り節、ししゃも、糸がきかつお、鶏むね肉、豆腐、赤色辛みそ、淡色辛みそ	米、油、板こんにやく、さつまいも	にんじん、切干しだいこん、(冷)グリーンピース、はくさい、もやし、江戸菜、ごぼう、だいこん、ねぎ	573 kcal 25.2 g 17.7 g 3.1 g
16水	ご飯	○ 塩麹肉じゃが こまつなのあえもの		豚肉、焼き竹輪、削り節	米、油、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ、(冷)グリーンピース、江戸菜、キャベツ、もやし	621 kcal 22.1 g 15.5 g 1.8 g
17木	ツナドッグ	○ ポークピーンズ フルーツのヨーグルト添え		ツナ缶、ベーコン、豚肉、大豆、いんげんまめ(乾)、粉チーズ、プレーンヨーグルト	コッペパン、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰(ホール)、(冷)グリーンピース、みかん(缶)、黄桃缶、パイナップル(缶)、バナナ	687 kcal 30.0 g 25.0 g 2.2 g
18金	ご飯	○ さけの西京焼き じゃがいものきんぴら炒め とうがんのすまし汁		鮭、淡色辛みそ、豚肉、出し昆布、削り節、鶏肉、豆腐	米、油、砂糖、白ごま、つきこんにやく、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、とうがん	703 kcal 33.6 g 22.2 g 2.8 g
24木	ハゲッティきのこ入りミートソース	○ じゃがいも入りゆで野菜 コロコロアップルゼリー		豚ひき肉、粉チーズ	スパゲッティ(乾)、サラダ油、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ホール)、しめじ、生しいたけ(菌床栽培、生)、まいいたけ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶	669 kcal 25.0 g 21.6 g 2.1 g
25金	枝豆ご飯 ★お月見メニュー ★かみかみメニュー キムチ炒飯	○ いかのたつた揚げ ゆで野菜(ごまかけ) 白玉ポンチ		炊き込みわかめ、いか、削り節	米、油、でん粉、小麦粉、砂糖、白ごま、冷凍白玉	枝豆、しょうが、はくさい、もやし、江戸菜、にんじん、みかん(缶)、パイナップル、黄桃缶	637 kcal 24.0 g 14.3 g 1.4 g
26土	ご飯	○ 海藻入りゆで野菜 わんたんスープ オレンジ		豚肉、鶏卵、くきわかめ	米、油、サラダ油、砂糖、白ごま、ごま油、わんたんの皮	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、キムチ漬、ピーマン、キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、ねぎ、江戸菜、オレンジ	629 kcal 22.6 g 21.8 g 3.7 g
29火	ご飯	○ かつおと大豆のごまがらめ おかあえ みそ汁(ごま・か) 10)		かつお、大豆、生わかめ、糸がきかつお、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、油、でん粉、三温糖、小麦粉、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、江戸菜、キャベツ、にんじん、たまねぎ	645 kcal 31.8 g 16.0 g 2.5 g
30水	ご飯+ふりかけ(じゃこ)	○ じゃがいものそぼろ煮 もやしとわかめのごま醤油		ちりめんじゃこ、糸がきかつお、あおのり、豚ひき肉、生わかめ	米、強化米、白ごま、油、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、もやし、こまつな	641 kcal 24.5 g 16.6 g 2.2 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

いろいろな食品を「バランス」よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができま。



成長期の今、しっかりとりたい「カルシウム」

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い。また、天日干し、焼き干しなどに多く含まれます。

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

（ごはん・パンなど）



主菜

（卵・肉・魚・大豆製品など）



副菜

（野菜・きのこ・海藻・いも類など）



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安いです。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



9月ほけんだより

江東区立第五大島小学校
校長 佐藤 美香

令和 8 年 8 月 31 日

おうちの人と一緒に読みましょう

9月の予定

1日(火)・・・5年 発達測定

2日(水)・・・1年、仲良し学級 発達測定

3日(木)・・・4年 発達測定

5年 脊柱側弯症検診 13:45～

4日(金)・・・6年 発達測定

7日(月)・・・3年 発達測定

8日(火)・・・2年 発達測定

発達測定は、体着を忘れずに！
かみの毛が長い人は、頭の上ではなく、下の方で結ぶか、2つ結びにしてくださいね。



めけだせ

★
夏休みモード





夏休み中、7月28日の熊本地震や日本各地で起きた豪雨など、胸が痛む災害のニュースが続きました。被災地域に縁のあるご家庭におかれましては、ご心痛のことと存じます。どこにいても災害は他人事ではないこと、でき得る限りの備えをしておくことの大切さを考えさせられる夏となりました。災害は地震だけではなく、どう行動したらよいか見てみましょう。災害時のおうちの人との約束も、改めて確認してくださいね。

地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちでくる

こうしよう！

つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわる

こうしよう！

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる

こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☒ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる

こうしよう！

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

おうちでぼうさい防災！

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

例 毎回15分待つ