



食育だより

令和5年10月19日
 横浜市立あざみ野第二小学校
 校長 宇都宮 桂
 学校栄養職員 大橋 京

もう秋なのに・・・と思うほど暑い日が続いていましたが、ようやく秋らしく、すがすがしい気候になりました。秋は収穫の秋、食欲の秋でもあります。店頭にはいろいろな種類の旬の食べ物が並び、給食にもたくさん登場します。給食の献立からも、季節の移り変わりを感じたり、子どもたちと一緒に、旬の食べ物を探してみただけでとうれしいです。

10月の献立について

★収穫の秋、食欲の秋を感じられる献立にしました。

かつおのあんかけ、煮魚（さば）、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ

★十三夜（10/27）にちなんだ献立を取り入れました。

さつまいもと栗の甘煮

★旬の食品を多く取り入れました。


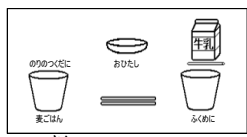
さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん

【10月の地場野菜】小松菜、さつまいも

ピックアップ ぱくぱくだより

10月の「ぱくぱくだより」では、その日の献立に使われている食材の中から、赤のグループ（主に体を作るもとになる食品群）の食べ物をピックアップして、体の中での働きや、その特徴などを説明しています。また、旬の食材についても説明をしています。

ぱくぱくだより		
CD班	10月11日 (水)	
今日の献立		
主食	麦ごはん	
主菜	親子丼の具	
副菜	みそしる	
牛乳・乳製品	牛乳	
その他	黒みつかん	
<p>卵</p> <p>卵は、おもに体をつくるもとになる赤の食べ物です。</p> <p>卵は、たんぱく質やビタミンなど、体に必要な栄養素を豊富にふくんでいます。</p> <p>しかし、食物せんいとビタミンCはふくまれていません。</p> <p>野菜や果物といっしょに食べることで、栄養バランスがよくなります。</p>		

ぱくぱくだより		
CD班	10月23日 (月)	
今日の献立		
主食	麦ごはん・のりのつくだに	
主菜	ふくめに	
副菜	おひたし	
牛乳・乳製品	牛乳	
<p>さといも（里いも）</p> <p>さといもは、人が住んでいる里で作られることから「さといも」とよばれるようになりました。</p> <p>横浜では、11月から1月ごろまでがおいしい時期（旬）です。</p> <p>親いもの周りに子いもがたくさんできるので、子孫が続いていくおめでたい食べ物として、正月料理にも使われます。</p> <p>さといもは、おもにエネルギーのもとになる黄の食べ物です。</p>		

10月の給食・食育指導の目標

🍎 食べ物の働きについて知る。

🍎 じょうぶな体を作る赤の食べ物を知る。

食べ物は、体の中の働きで **黄**・**赤**・**緑** 3つのグループに分けることができます。

10月は
赤の食べ物に
くわしく
なろう！

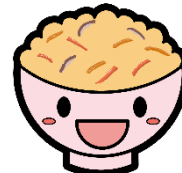
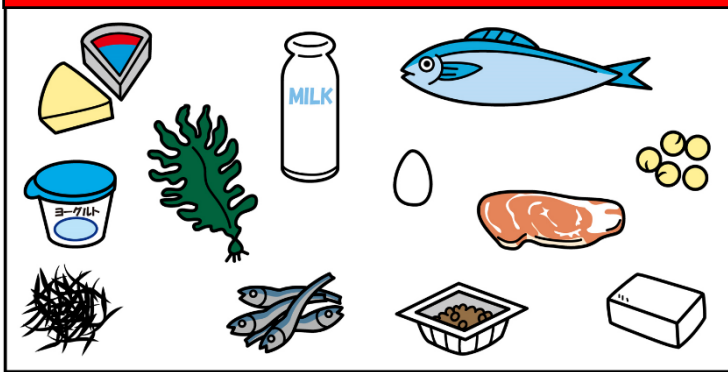
おもに
体を作るもと
になるはたらき

おもに
体の調子を整える
はたらき

おもに
熱や力のもと
になるはたらき



さかな、にく、たまご、だいず、だいずせいひん、
ぎゅうにゅう、にゅうせいひん、こざかな、かいそうなど



各学年のクラス代表レシピから、
投票で学年代表レシピが決定しました。
選ばれた学年代表レシピは、12月からの
給食で順次1学年ずつ実施予定です。
レシピ開発者と栄養士が相談をして、給食
用にアレンジを加えることもあります。

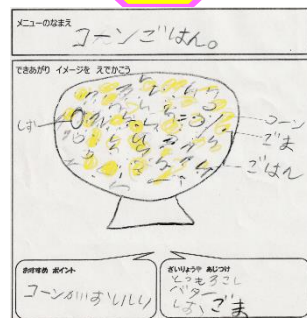
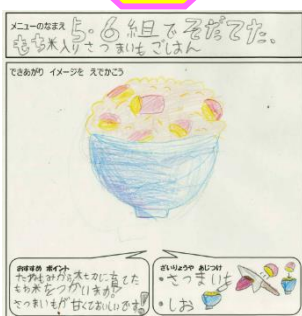
給食委員会の取り組みより 「炊き込みご飯のレシピ開発」 学年代表レシピ決定！

5・6組

1年生

2年生

3年生



4年生

5年生

6年生

