



# 給食だより 10月号

令和5年9月29日  
横浜市立茅ヶ崎小学校  
校長 高橋美都子  
栄養教諭 高原 早苗

給食目標 丈夫な体を作る赤の食べ物を知ろう

- 赤の食べ物の仲間や体の中での働きを知ろう
- 赤の食べ物をしっかり食べよう



## ～10月の献立について～

- ◎ 食欲の秋、収穫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月27日)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ◎ 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月のチガサキスペシャル～

- ◎ 2日(月) さつまいも汁に使用するさつまいも、11日(水) みそ汁に使用するこまつなは、都筑区産の予定です。
- ◎ 13日(金) ポークカレーに、うまみを足すためにカットトマト(缶)を加えて作ります。
- ◎ 19日(木) 「ひじきサラダ」を、令和3年度のはま菜ちゃん料理コンクールに本校の児童が応募した作品「キャポリタン」に変更して給食に取り入れます。  
※使用食材…ウインナーソーセージ(乳・卵不使用のもの)・にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ・米油・塩・こしょう・チキンブイヨン
- ◎ 学校行事の関係で、基準献立と同じ献立を次のとおり、日程を入れ替えて実施しますので、ご注意ください。  
20日(金)は、本校では ごはん・秋味ごはんの具・さつまいもと栗の甘煮・すまし汁・牛乳になります。  
25日(水)は、本校では、ごはん・ツナそばろ・揚げだいたいず・沢煮椀・牛乳になります。  
31日(火)は、揚げパン・野菜のスープ煮・みかん・牛乳になります。
- ◎ 26日(木)なかよし給食(縦割り活動の一環)で、配膳しやすい献立に変更します。  
ごはん・ハッシュポーク・クリームスープ・りんご・牛乳に変更します。使用食材は次のとおりです。  
【ハッシュポーク】豚肉・ワイン・たまねぎ・にんじん・しめじ・米油・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう  
【クリームスープ】鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・スイートコーン・こまつな・にんじん・米油・豆乳・塩・こしょう・チキンブイヨン ※ごはん・牛乳・りんごは、基準給食どおりです。
- ◎ 27日(金) 2年生・個別支援学級を対象に、自校炊飯の麦ごはんを提供します。基準給食の麦ごはんの押麦の割合は10%ですが、給食室の回転釜で炊く麦ごはんには、20%の割合で押麦を炊き込みます。もちもちとした食感を味わってほしいです。
- ◎ 28日(土) 土曜参観の日には、給食を提供します。  
ごはん・さばの塩焼き・和風マッシュポテト・みそ汁・牛乳  
【さばの塩焼き】塩さば・米油  
【和風マッシュポテト】じゃがいも・たまねぎ・にんじん・スイートコーン・豆乳・淡色みそ・塩・米油  
【みそ汁】たまねぎ・だいこん・えのきたけ・チンゲンサイ・淡色みそ・赤色みそ・煮干し

## ～食に関する指導より～

9月14日の「麻婆なす」に、茅ヶ崎小の近くの田中さんの畑で育てられたなすを使用しました。田中さんは、仲町台駅のそばの八百屋さんを営んでおられます。ちょうど3年生が社会科の学習で自分たちが住む地域について調べたり、見学したりしていたので、3年生の全クラスに給食時間にこのことを紹介しました。

子どもたちは「その八百屋さん、知ってる!」「地域でとれた野菜は新鮮なんだよ。」「本当に近くでとれた野菜が給食に入っているなんてすごい。」と大喜びでした。そして、なすのおいしさをもっと引き出せるように、調理員さんたちが切り方を工夫してくださっていることを紹介すると、「やっぱりいつものなすよりおいしい。」と、たくさん子どもたちから言ってもらえました。「食農教育」「地産地消」のよさを実感できた給食時間でした。



2年生の道徳の学習「かみかみメニュー」で、よく噛んで食べることのよさについて考えました。道徳の授業のあと、給食時間に噛み応えのある食べ物や、よく噛むとおいしく感じる食べ物について紹介するとともに、よく噛んで食べるとよいことについて話しました。

ちょうど食べている時間なので、「こめかみに指をあててみてください、もぐもぐ口を動かすと、こめかみが動くでしょう。こめかみが動くと脳に信号が伝わって、脳のはたらきが良くなるよ。」と伝えると、子どもたちは「あっ、動いた、本当だ。」と驚いた表情をしていました。習得した知識について「食べる」ことで実感できるよさが食育にはあります。どの学年のどの教科にも、食育につなげられる内容がたくさんあります。毎日の給食を通して、食の重要性について様々な角度で指導していきたいと思えます。

## ～「はま菜ちゃんあまみそ野菜炒め」レシピ紹介～



### 材料と分量(4人分)

鶏肉(こま)	160g
油揚げ	1枚
じゃがいも	中1個
にんじん	1/2本
なす	1/2本
ピーマン	1個
ねぎ	10cm
しょうが	ひとかけ
油	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	小さじ2弱
★みそ	大さじ1杯半
★酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

### 作り方

- 1 油揚げを1cm幅の短冊切りにする。
- 2 なすは薄い半月切り、ねぎは斜め切り、にんじん・ピーマン・じゃがいもはせん切りにする。
- 3 しょうがはみじん切りにする。(市販のチューブ入りおろししょうがでも可)
- 4 ★の調味料を合わせておく。
- 5 フライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、香りが出たら、鶏肉を入れて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいもを加えて炒め、にんじん・じゃがいもに火が通ったら、なす・ねぎ・油揚げを加えてさらに炒める。
- 7 全体的に火が通ったら、ピーマンを加え、合わせた調味料(★)を回し入れる。
- 8 片栗粉と水を混ぜて水溶きでんぷんを作り、少しずつ混ぜながら加えてとろみをつける。