

家庭数

# しょくいく 食育だより

10月号



平成30年9月28日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
栄養教諭 星 智美

朝夕だけではなく、日中も涼しく感じられるようになりました。  
秋はいろいろなことに挑戦しやすい季節です。(スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋)  
食欲の秋にちなんで、給食でも旬の食品をたくさん使っています。給食をしっかり食べて、勉強、運動ともにがんばってほしいです。

## 10月の献立

☆十三夜(10月21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。



☆旬の食品を取り入れ、季節感を味わえるようにしました。

**さけ、さば、かつお、さつまいも、さといも、きのこ、りんご など**



☆はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「たっぷり野菜の坦々スープ」、  
「ハマの味“サンマー”丼」を取り入れました。

## 今月のはま菜ちゃん

こまつな、さつまいもです。



この2品目については、**横浜市内産**のものを使用する予定です。

J A横浜農協より購入しますが、あくまでも予定なので天候等によっては  
市内産以外のものが入る場合もありますのでご了承ください。

## 10月の給食目標

「食事前後の過ごし方を考えて行動しましょう。」

＜食事の前＞

落ち着いて食事ができるように、準備をしましょう。

＜食事の後＞

食べた後、すぐに動くと食べ物の消化が悪くなります。  
食事の後は立ち歩かず、静かに席で待ちましょう。



# 今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
4日(木)	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー	ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ <b>ラフランスゼリー(手作り)</b>	季節の果物ラフランスを使ったゼリーを味わう。
16日(火)	あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん	あげパン 牛乳 <b>タイピーエン</b> みかん	熊本の郷土料理を知る。
25日(木)	はいがごはん 牛乳 豚角煮丼の具 ぶどう豆 みそ汁	<b>赤飯 ごま塩</b> 牛乳 <b>豚肉と切干しだいこんの煮物</b> <b>石狩汁 水ようかん</b>	創立記念日 お祝い献立

【材料と分量 (中学年一人分の量 < g > )】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

## ★4日(木) ラフランスゼリー

ラフランス缶 12.5、りんごジュース 4、砂糖 3、アガー1.5、水 40

## ★16日(火)

### タイピーエン

豚肉 20、うずら卵缶 16、むきえび 10、いか 10、酒 1、たまねぎ 15、キャベツ 20、にんじん 10、ねぎ 7、はるさめ 4、しょうゆ 2.7、塩 0.6、こしょう 0.02、ごま油 0.7、でんぷん 0.8、豚骨・水 120

熊本県の郷土料理  
「タイピーエン」



## ★25日(木) |

### 赤飯、ごま塩

赤飯 (α化米) 80、ごま(黒)1.5、塩 0.15

### 豚肉と切干しだいこんの煮物

豚肉 25、にんじん 10、こまつな 10、切干しだいこん 6、ごま(白)2、米油 0.7、しょうゆ 6、砂糖 2.8、みりん 1.5、水 110

### 石狩汁

さけ(角)15、酒 1、じゃがいも 20、だいこん 15、はくさい 15、しめじ 5、にんじん 8、ねぎ 5、淡色辛みそ 7、赤色辛みそ 2、削り節・水 110

### 水ようかん

こしねりあん 30、粉寒天 0.3、塩 0.02、水 40

裏面あります →

# 栄養バランスのよい食事

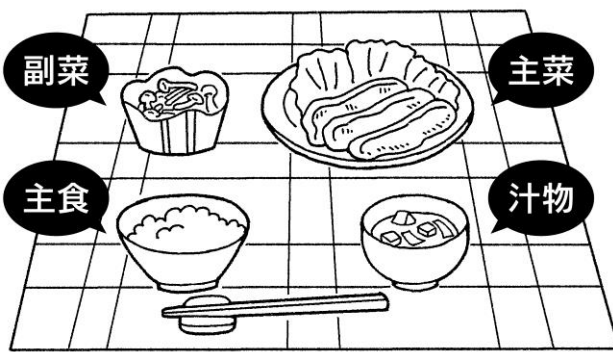


「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。

主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

### 献立を決めるのに悩んだ時は…

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食事を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。作りたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にご覧ください。

