家庭数

食育だより

10月号

10月の給食目標
食事前後の過ごし方を考えて行動しよう。

令和5年9月29日
横浜市立平沼小学校
校　　長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

10月は食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を多く取り入れています。秋は遠足や校外学習、体験学習などの行事もあります。給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

10月の献立変更

	変更前	変更後	変更理由
19日(木)	麦ごはん、牛乳、豚肉のごまま ぶし、けんちん汁、納豆	**きのこごはん**、牛乳、豚肉のごまま ぶし、けんちん汁	きのこの種類を知る。（自校炊飯）
21日(土)	設定なし	**赤飯、牛乳、鶏肉と野菜の甘辛煮、かきたま汁、ごま塩**	10/27の創立記念日をお祝いする。
24日(火)	ごはん、牛乳、ハンバーグ和風ソース、きんぴら、かきたま汁	ごはん、牛乳、ハンバーグ和風ソース、きんぴら、**みそ汁**	みそ汁の作り方を知る。

今月のはま菜ちゃん（市内産）
こまつな・さつまいも・キャベツ

【材料と分量（中学年一人分の量<g>）】

★19日(木)**きのこごはん**：精白米72、押し麦8、※きのこごはんの素10

※きのこごはんの素（ぶなしめじ、まいたけ、たもぎたけ、しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖、食塩、魚介エキス、こんぶエキス、醸造調味料、しいたけエキス、酵母エキス、植物油、トレハロース、水）

★21日(土)

鶏肉と野菜の甘辛煮：鶏肉40、人参15、ごぼう15、しょうが1、こんにゃく15、しょうゆ4、砂糖2、みりん1、酒1、水5

かきたま汁：鶏卵20、豆腐15、ねぎ10、こまつな9、しょうゆ0.75、酒0.5、塩0.7、でんぷん0.8、削り節・だし昆布・水120

ごま塩：炒りごま（黒）1.5、塩0.07

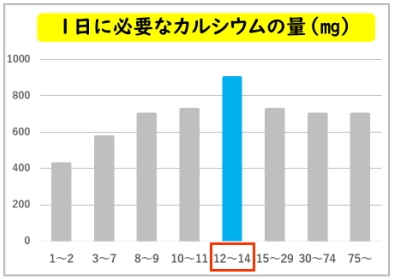
★24日（火）**みそ汁**：豆腐20、ねぎ10、こまつな9、しめじ5、淡色辛みそ5.5、赤色辛みそ1.5、削り節・水110

食育の取組

★6年生 学級活動【9月】

「健康によい食習慣を身に付けよう」

成長期に必要な栄養素をとるためには、どんな食べ方をしたらよいか考えました。夏休み中の食事調べから、自分の食事を振り返り、これからのめあてを決めて、実践しました。



成長期はカルシウムの必要量が一番多い時期です。牛乳以外にも小魚や豆類などからもとることができます。

<振り返り>

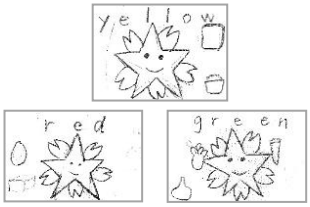
・成長期にカルシウムを取る大切さを知り、家ではスープにわかめを入れるようにしました。
・できるだけカルシウムをたくさんとろうと意識した。これからも続けていきたいです。

★給食委員会「食べ物マスタースタンプラリー」

9月に食べ物の3つの働きを全校に伝えるためにスタンプラリーの活動を行いました。

スタンプを給食委員会で手作りした所から準備を始め、全校のみんなが楽しく回れるように役割分担をしたり、放送でお知らせしたりしました。

黄・赤・緑の食べ物はどれかな？



手作りスタンプ

3か所のクイズに答えてスタンプを集めます。全部集まったら、クイズの答え合わせをして、ゴールスタンプをもらいました。