



10月

給食だより

平成30年9月28日

横浜市立今宿小学校
校長 伊藤 和義
栄養士 伊崎 佳緒

日が暮れるのがだんだんと早まり、朝夕は涼しい季節になってきました。体にとって過ごしやすい気候は、子どもたちが運動や学習に取り組みやすい気候でもあります。スポーツの秋、読書の秋など、「〇〇の秋」がさまざまあります。子どもたちにとって多くの「実りの秋」になるよう、毎日の食生活で体と心の栄養をとりこんで、元気に過ごしてほしいと思います。



給食室より♪

夏休みが明けてから1か月が経ちました。初日の献立は、煮魚...。魚料理に気分が上がらない子どもいましたが、いざ給食の時間になると、「これ、好き！おいしい！」とよく食べている今小の子どもたちの笑顔にほっとさせられました。“食べたらいいかった”、“食べてみたら、自分の好みだった”と、少しずつ食べておいしいと思えるものが、子どもたちの中でふえていくことを願っています。魚料理は、骨が気になって箸が進まないこともあると思いますが、給食室も努力していきます。

食事のほとんどを過ごすご家庭でも、さまざまな食材や料理にふれる機会をたくさんつくってあげてもらえたらと思います。

☆ 秋の味覚を代表する魚 さんま ☆

さんまは、秋が旬で、刀のようにそり返っている姿から「秋刀魚」と書きます。栄養価が高く、良質なたんぱく質やビタミン類、カルシウムなどのミネラルを含んでいます。お店で買うときには、身がしまり、背や腹に光沢感があって、目が澄んでいるものを選びましょう。



お米・野菜の

あまみを感じよう

口の中でよくかんでいくうちに、ごはんや野菜のがあまく、おいしくなっていくのがわかります。しっかり味わって食べることは、食べ物やつくってくれた人、自然のめぐみに感謝することです。味わって食べると、口の中の消化のしくみがよくはたらくので、自分の体のためにもよいのです。



お知らせ



10月23日(火)は、ふれあい給食です。全校遠足前にさらに交流を深めていきます。当番はマスク・帽子・エプロンを忘れないようお願いいたします。

こんげつ こんだて
今月の献立について

◎収穫の秋なので、季節を感じられる献立を取り入れています。

「さばのみそ煮」・「かつおのごまみそあえ」・「秋味ごはんの具」・「きのこスパゲティ」・
「おひたし(えのきたけ)」・「こぶきさつまいも」・「さつま汁」・「のっぺい汁」・「ふくめ煮」

☆「さつまいもと栗の甘煮」 …… 十三夜(10月21日)にちなんだ料理

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



こんだてへんこう
献立変更



5日(金): チリコンカーンを「ホワイトシチュー」に変更



…… ~さまざまな料理で豆をおいしく食べよう!~

白花豆(白いんげん)をペースト状にして、ホワイトシチューに入れます。

18日(木): はいがごはん・カレーピラフの具を「チキンカレーピラフ」に変更



…… ~混ぜごはんよりも、さらにピラフに近い仕上がりになります☆~

全校分の自校炊飯を行います。米は、精白米(うるち米)を炊き上げたのち急速乾燥させた「アルファ化米」を使用します。味がしみこみやすく、炊き込みご飯に適しています。

きゅうしょくにんぎ
給食人気メニュー 「ひじきサラダ」 ~9月26日の献立より~

材料	(切り方)	(4人分)
・キャベツ	せん	120g
・スイートコーン		20g
◆ひじき		10g
◆しょうゆ		小さじ1弱
・いりごま(白)		10g

~ドレッシングソース~

◆サラダ油	大さじ1と1/2
◆しょうゆ	小さじ1弱
◆砂糖	小さじ1弱
◆酢	大さじ1/2
◆塩	少々
◆こしょう	少々
◆からし	少々

※「からし」をいれることで、乳化(水分と油を混ぜりあった状態に)しやすくなります。

作り方

- ①ひじきをゆでもどし、水をきる。しょうゆで下味をつける。
- ②ごまを炒って、切りごまにする。(または すりごま)
- ③キャベツを切り、さっとゆでて流水で冷やし、よく水を切る。
- ④キャベツ・ひじき・スイートコーン・ごまを入れてあえる。

~ドレッシングソース~

- ①しょうゆ・砂糖・酢・塩・こしょう・からしをミキサーでまぜる。(粉タイプのからしの場合、ぬるま湯でといてから入れる)
- ②まぜた調味液に、少しずつ油を加えてよくまぜる。
- ③食べるまで冷蔵庫に入れておく。

★手作りのドレッシングは、食べる分だけ作るようにしてください。

ひじきは、サラダにしてもおいしい!

