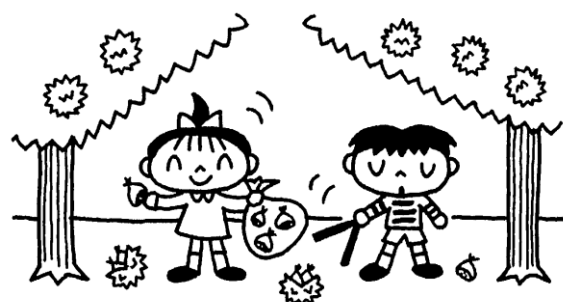




令和3年10月12日
 横浜市立勝田小学校
 学校長 相坂 俊
 栄養士 森岡 梨華

朝夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。この時期は、栗、さつまいも、かき、りんごなど、おいしい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。給食でもこれら旬の食材を生かした献立を取り入れています。ご家庭でも、ぜひ旬の食材を生かした手作りの料理を作ってみてください。

また、季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあるので、規則正しい生活習慣を心がけ、体調を崩さないようにご注意ください。



10月の給食献立

★ 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(5日：さけのクリームシチュー 13日：秋味ごはんの具 18日：ふくめ煮
 21日：かつおのあんかけ・さつまい汁 29日：きのこスパゲティ)

★ 十三夜 (10月18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。



さけ

さば



かつお

さつまいも



きのこ類

くり



りんご

10月は食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになります。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

がっこうきょうしよく 学校給食での食品ロス削減の取り組み

にんずうぶぶん せいしかく つく
人数分を正確に作る



学校給食では足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、栄養士が人数分をきちんと計算して作っています。

はいぜん じかん みしか
配膳時間を短く



温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べられるように、調理時間や配食時間に気をつけて調理しています。

こんだて し
献立のねらいを知る



毎日ぱくぱくだよりを配り、献立のねらいを伝えることで、献立と子どもの心との距離を縮めます。

たの 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

ひやくせん かんけい 直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介いたします。

しゆん た もの
**旬の食べ物を
つか
使う**



旬の食べ物は鮮度がよく、素材の味だけで十分おいしく食べられます。季節限定の貴重な味だと思えば、より大切に食べたくなりますね。

かぞく いっしょ
**家族と一緒に
しやうり
料理をする**



作り手になると食べ物への見方が変わります。親子で楽しく料理ができたなら、ますますおいしくなりますね。

か もの
**お買い物は
けいかくてき
計画的に**



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別することも大切です。

朝食、きちんと食べていますか？

時間がない、食欲がない、朝食の用意がしていないというような理由で食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけをかけただけのものといった人はいませんか？朝食の大切さを考えてみましょう。

健康づくりに欠かせない朝食

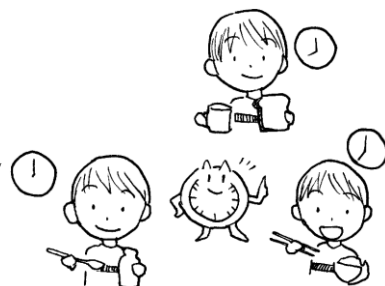
1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちでもっとも大切な食事ともいわれています。



生活リズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、間食することなく、昼食・夕食が決まった時間に食べられます。



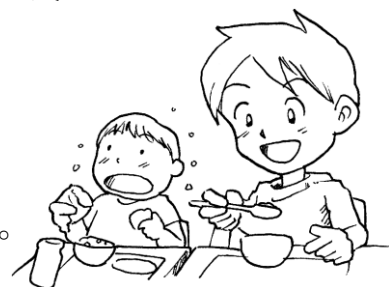
頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働きはじめます。



太りすぎの予防になる

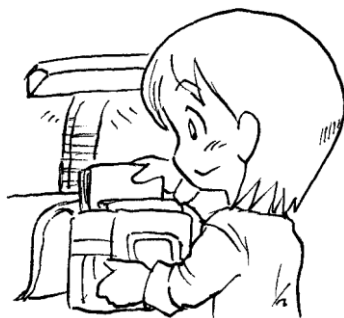
きちんと朝食を食べれば適におなかですいたころ昼食になり、食べすぎることはありません。



朝食をおいしく食べるために



夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。朝起きた時、ちょうどおなかですいています。



翌日の時間割の準備は、前の日にしておきましょう。



早寝、早起きをしましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとよいですね。

おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、**秋味ごはんの具とさつまいもと栗の甘煮**をご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

秋味ごはんの具

材料（4人分）

さけフレーク	100g
凍り豆腐（細切り）	10g
にんじん	50g
ごぼう	50g
しめじ	30g
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	小さじ1.5
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	100cc

※さけフレークの塩分が強い場合もあるため、先に味を見てしょうゆの量を調節してください。

作り方

- 1 しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 2 にんじんはみじん切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- 3 フライパンに油を入れ、にんじん・ごぼうを炒める。
- 4 だし汁・調味料・しめじ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 5 煮えたらさけフレークを入れ、汁がなくなるまで中火で炒りつける。

★だしのとり方★（作りやすい分量）

- 1 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 2 火を弱め削り節（小2袋）を入れ、1分ほど加熱する。
- 3 火を止め、削り節が沈んだらこす。



さつまいもと栗の甘煮

材料（4人分）

さつまいも	200g
蒸し栗	40g
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
水	（さつまいもがかぶるくらい）

作り方

- 1 さつまいもの皮をむき1cmの厚さのちょう切りにし、水にさらす。
- 2 さつまいもを固めにゆで、ざるにあける。
- 3 調味料と水を鍋に入れ煮立て、さつまいもを入れ煮る。
- 4 さつまいもが煮えたら栗を入れ、煮含める。