

きょうしよくだより

令和3年10月13日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部和美
栄養教諭 大坪彩理奈

10月4日から久々に全員そろっての給食が始まりました。かなっ子スポーツフェスティバルに向けて、子どもたちは練習に励んでいます。給食には秋の味覚を取り入れて、見た目にも秋を感じる料理が多く登場します。

お知らせ

○ 10月の献立について

- ・食欲の秋、収穫の秋です。季節を感じられる献立を取り入れました。

かつおのあんかけ、ふくめ煮、秋味ごはんの具、さつま汁、さけのクリームシチュー、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・栗・しめじ・りんご）



食に関する指導のねらい

食事の前後の過ごし方 … 食事の前後の過ごし方を工夫できる。

丈夫な体をつくる赤の食べ物 … 丈夫なからだをつくる赤の食べ物を知る。

横浜の学校給食のことについて「知りたい!」と思ったら、「(公財)よこはま学校食育財団」のページへ。



よこはま学校食育財団  で検索か、
<https://www.ygs.or.jp> を入力。

献立・産地・アレルギーについて

レシピ・食育教室について

「きょうの献立は何か?」、「加工品に何が使われているのだろう」、「給食のレシピを知りたい」そんな時、おうちで給食の情報を調べることができます。また、食育教室の募集や給食の紹介もされていますので、ご覧になってみてください。



子どもたちの反応は、
「思ったよりおいしかった！」でした。



栄養満点丼の具

材料	(4人分)
ひき肉(牛・豚どちらでも可)	
	160g
にんじん	50g
こまつな	50g
にんにく	少々
しょうが	少々
しらたき	60g
芽ひじき(乾燥)	8g
白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
スープの素	1個(5g)
水	100cc

作り方

- ① ひじきをもどして、水をきる。
- ② しらたきを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ こまつなをゆで、2cmに切る。
- ④ にんじんをせん切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。(チューブでも可)
- ⑤ なべにごま油を入れ、にんにく・しょうが・ひき肉を炒める。
- ⑥ にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- ⑦ 水とスープの素を入れ、調味して煮る
- ⑧ 水分がなくなってきたら、ごま・こまつなを入れる。

※ 給食では使いませんが、目玉焼きや半熟卵をトッピングすると、より栄養満点になりますよ。

のりのつくだ煮

材料	(4人分)
きざみのり	6g
(または、焼きのり全形	2枚分)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	ひとつまみ
みりん	小さじ2
削り節だし	60cc

作り方

- ① のりをだし汁に30分以上つける。
(きざみのりならそのまま、焼きのりなら細かくちぎる)
- ② 調味料を加え、弱火で煮詰める。

※ 湿気を吸ってしまった焼きのりを使えば、食品ロスを減らすことができます。

「世界食糧デー」月間 2021

10月16日は国連が制定した「世界食糧デー」で、世界の飢餓や食料問題を考える日です。日本ではNGOや国際機関が10月を「世界食糧デー」月間とし、飢餓や食料問題を解決するために行動することが呼びかけられています。

生産された食料の1/3が捨てられる世界は、給食も人ごとではありません。今月から給食委員会による完食チャレンジも再開するので、みんなでフードロスについて考えるきっかけとしていきたいです。

