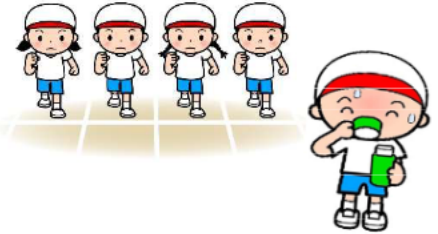


# 食育通信 No3

令和 5 年 10 月 6 日  
 横浜市立小菅ヶ谷小学校  
 校長 石月 努実  
 栄養教諭 北尾 智子

吹く風がすっかり秋めいてきて、晴れると澄み切った青空がとてもさわやかですね。この時期は学習にも運動にも最適な季節です。充実の秋、どの活動にも一生懸命取り組めるよう、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養の健康三原則を心がけて実践していきましょう。運動会の練習もたけなわ、水分の補給も忘れずにしましょう。





## <給食では準備や後片付けも大事>

給食は単なる「学校の昼ごはん」ではありません。いくつかの目的のもとに行われている教育活動の一環です。この目的のひとつに社会性を育てることがあります。社会性とはみんなで楽しく食事をするためにはどうしたらよいかを考えることだと思います。準備や後片付けを協力しておこなうこと、役割やきまりを守ることはとても大事なことです。給食の活動を通して、手を洗う、机を拭く、当番に協力して配膳する、ごみを分別する、食器をきちんと片付けるなどが、自然にできるようになってほしいと思っています。ご家庭でも食卓の準備や後片付けを手伝わせるなどしていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

## <10月10日は目の愛護デー>

10月10日を横に書くと **1010** となり、「目」に見えるので 目の愛護デーになったそうです。

目は「心の窓」とは言うものの、いくら心の中がきれいな人でも体調が悪ければ輝いた目も澄んだ瞳も維持できません。目は体の中では小さな一部分ですが、実は目の網膜という細胞は代謝が盛んなので毎日たくさん栄養を必要としています。特にビタミンの不足は視力の低下に深い関係があるといわれています。不足しないように次の表を参考にしっかり食べ物で栄養をとるようにしましょう。

| ビタミン   | 不足すると   | 多く含まれているもの  |
|--------|---|---|
| ビタミンA  | 暗いところでものが見えにくくなります。ひどくなると夜盲症、結膜乾燥症、角膜軟化症と進んでいきます。 | <br>ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー にんじん うなぎ |
| ビタミンB1 | 視神経が疲れて、視力が落ちます。                                  | <br>豚肉 カシューナッツ 大豆 ごま 胚芽米        |
| ビタミンB2 | 角膜に細かい斑点ができて物がかすんで見えるようになります。                     | <br>のり レバー まいたけ 卵 チーズ           |
| ビタミンC  | まぶたや結膜に出血が起きます。白内障の原因になるともいわれています。                | <br>じゃがいも さつまいも みかん はくさい かき     |

<給食体験会 10月30日(月)>

久しぶりに、給食体験会を実施します。保護者の皆様に給食を実際に召し上がっていただけていただくのが目的です。お申し込みを多数いただきありがとうございますございました。集合場所と時間はランチルームに12時です。お申し込みをいただいた皆様はエプロン、三角巾、マスクをご持参くださいませ。お待ちしております。

<10月の献立変更>

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

| ひにち | 学校独自献立 | 使用材料 (中学年使用量)  |
|-----|--------|--|
| 10日 | りんごゼリー | りんごジュース 40 アガー0.1 砂糖 1 水 10<br>ぶどうパン、牛乳、きのこスパゲティ、コーンサラダ、チーズは基準献立通り |

10日は国産の搾りたてりんごジュースを使って給食室でゼリーを手作りします。

<作ってみませんか>

今月の給食の献立から**ふくめ煮とおひたし、のりのつくだ煮**を紹介します。ご家庭で作りやすいように、給食の材料から少しアレンジしています。

ます。ぜひお試しください。

<ふくめ煮>

分量(5人分)

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 鶏肉 200g<br>(3個で70g位) | 乾椎茸 2~3枚  |
| いか(輪) 100g           | 蒸し栗 60g   |
| 酒 小さじ1               | しょうゆ 大さじ2 |
| さといも 250g            | 砂糖 大さじ2   |
| にんじん 60g             | のみりん 大さじ1 |
| こんにゃく 150g           | 酒 小さじ1    |
| うずら卵 90g             | 塩 少々      |

- 1 乾椎茸は戻し、角切り、こんにゃくも角切りにし、こんにゃくは下ゆでする。
- 2 にんじんは乱切り、さといもは4つ割りにし、下ゆでする。
- 3 いかは洗って、酒につける。
- 4 だし汁 200cc を煮たて、鶏肉を入れ、色が変わったら、こんにゃく、椎茸、にんじん、調味料を加えて煮る。(おとしぶたを弱とよい)

- 5 さといも、いかを加え煮えたら、うずら卵、栗を加えて煮含める。

<おひたし>

- 1 調味料をひと煮たちさせて冷ます。
- 2 しめじ、えのき茸は、ほぐしたり、小房に分けておく。
- 3 ほうれんそうはゆでて2cmくらいに切る。
- 4 食べる直前にほうれんそう、きのこの水気をきり、1の調味料で和える。

分量(5人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| ほうれんそう 120g | しょうゆ 大さじ5 |
| えのき茸 50g    | 砂糖 小さじ1/2 |
| しめじ 50g     | 酒 少々      |

<のりのつくだ煮>

分量(20人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| きざみのり 25g | 砂糖 2g    |
| しょうゆ 60g  | のみりん 60g |
|           | だし汁 240g |

- 1 のりをだし汁に30分以上つけこむ。
  - 2 調味料を加え、弱火で煮つめる。
- (仕上げの目安は箸ですくが残る程度のかたさ)

湿気ってしまったのりでも十分おいしく作れます