

# 食育だより 10月

令和2年9月30日  
横浜市立三ツ境小学校  
校長 遠山 松雄  
栄養職員 油井 詩織

風が心地よい季節となりました。運動会が10月24日に迫り、各学年、元気な練習の音が学校に響いています。この時期は、食欲の秋・収穫の秋であり、旬の食べ物がたくさん出回ります。給食でも秋にちなんだ食品を使った献立を取り入れています。ご家庭でも秋の味覚を楽しんでみてください。

## 10月の献立



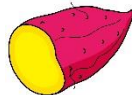
- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。  
(秋味ごはんの具・煮魚(さば)・さつまいもコロッセ・ふくめ煮・さつま汁・さけのクリーム煮・かき・りんご・みかん)
- 10月29日の十三夜にちなんだ献立として、さつまいもと栗の甘煮を取り入れました。
- はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「たっぷり野菜の担々スープ」、  
「はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ」を取り入れました。



献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

## 献立変更

- ◆23日(金) みそ汁に、さつまいもを追加します。  
個別級児童が育てて収穫したさつまいもを、全校で味わいます。



- ◆10月も、自校炊飯を行います。今月は、1~5年生、個別級です。
  - ・8日(木) 1・2年生(ごはん)
  - ・16日(金) 3年生・個別級(麦ごはん)
  - ・19日(月) 4年生(麦ごはん)
  - ・21日(水) 5年生(はいがごはん)



## 「本当の食べる力」を身につけて!

給食では、様々な食体験を通じた味覚の形成や、健康に過ごすための食生活の基礎作りをしています。そのため、食べ慣れない献立や、子どもが苦手としやすい海藻類や豆類も積極的に取り入れています。

1年生は給食が始まってからようやく2か月が経ち、日々成長を実感しているところです。その中で、鶏の手羽元の食べ方が分からず、食が進まなかった子や、骨付きの魚に苦戦する子が多く見られました。

ぜひ、ご家庭でも、様々な食品を食卓に並べていただき、幅広い食体験をさせていただければと思います。経験を積むことで、味覚は発達し、苦手なものも食べられるようになっていきます。すぐに結果が出るものではありませんが、少しずつでも、チャレンジすることが大切です!





食品ロス削減国民運動シンボルマーク ろすのん

# かんが しょくひん 考えよう! 食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

ねんかん とうきょう ぼいぶん 年間で東京ドーム16杯分!



×16杯



1日

お茶わん 1杯分

げんざい にほん で たべられるのに すてられて しまう たべもの ねんかん やく まん 646万トン。 ひとり にち ちゃ ぼいぶん たべもの 食べ物 1日お茶わん1杯分の食べ物が すてられています。

ぼく わたし 僕たち私たちにできること



くぼ クラスに配られ た給食は一度、 ぜんぶくぼ 全部配ろう!

た じかん 食べる時間をしっかりと、 にくち 苦手な ものでもひと口は食べてみよう!

みんなが みんなで考えたいこと



か 買 いすぎず、あるものはつか き 切り、 た 食べ できる工夫をしよう!

みんなで、できる ことから取り組ん でほしいのん!



参考:農林水産省『食品ロスの削減に向けて』(平成30年4月)、政府広報オンライン(平成28年10月11日)



<h2>たっぷり野菜の担々スープ</h2>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉(ひき肉).....40g</li> <li>キャベツ.....100g</li> <li>にんじん.....40g</li> <li>ねぎ.....40g</li> <li>こまつな.....40g</li> <li>しめじ.....20g</li> <li>しょうが.....1g</li> <li>にんにく.....1g</li> <li>はるさめ.....8g</li> <li>ごま油.....小さじ1/2</li> <li>トウバンジャン.....1g</li> <li>◆炒りごま(練りごまも可)・・大さじ1</li> <li>◆しょうゆ.....小さじ1</li> <li>◆酒.....小さじ1/3</li> <li>◆みそ.....小さじ2</li> <li>塩.....小さじ1/2</li> <li>豚骨スープ.....440g</li> </ul>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。</li> <li>② こまつなは2cmに切り、下ゆでする。</li> <li>③ しめじはほぐしておく。</li> <li>④ はるさめをもどし、3cmに切る。</li> <li>⑤ ごまをよく切り、◆の調味料と合わせておく。 (フードプロセッサーやすり鉢で切りますが、無ければすりごまでもOKです)</li> <li>⑥ 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。</li> <li>⑦ 豚肉・ねぎを入れて炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。</li> <li>⑧ しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味料を入れ、はるさめを入れる。</li> <li>⑨ こまつなを入れて、できあがり♪</li> </ol>
<p>たっぷりの野菜を使った、はま菜ちゃん料理コンクールの過去の受賞作品です。担々スープなのでピリ辛ですが、給食用に辛さは控えめですので、お好みで辛さの調整をしてください。(トウバンジャンを炒める時間が長いほど、辛味が強くなります。辛いのが苦手な方は注意してください。)</p>	<p>10月7日(水)に実施します♪</p> 