

10月給食だより

令和5年 10月 3日
横浜市立元石川小学校
校長 野間 義晴

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん(炭水化物)や脂質を多く含んだいもや根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えるようになります。秋に食欲が増すのは自然なことなのでしょう。

もう一つ、秋といえばスポーツの秋。運動会の練習が始まったので、バランスの良い食事を心がけ、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、当日にむけて丈夫で健康な体を作りましょう。

10月の基準献立について

- ◎ 食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。
《 かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲッティ》
- ◎ 十三夜(10/27)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。
《 さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん》

～お知らせ～

第2回親子料理教室参加者募集

- 給食メニュー ベイスターズ青星寮カレーを作ろう (市内在学の小学3～6年生児童及びその保護者)

日時 2023年11月11日(土) 午前10時～午後1時まで

参加費 親子一組 1500円

申し込み締め切り 10月10日(火)

- 給食メニュー 黒みつかん・白玉ぜんざいを作ろう (市内在学の小学1・2年生の児童及びその保護者)

日時 2023年11月11日(土) 午後2時から4時まで

参加費 親子一組 500円

申し込み締め切り 10月17日(火)

両方とも場所 横浜市技能文化会館 6階料理研修室 (横浜市中区万代町2丁目4番地7)

申し込み方法 往復はがき

詳しくはよこはま学校食育財団HP→食育ひろば→食育の推進をご覧ください。



裏面あり

ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

はん ご飯のよいところ



しぜん 自然によくかむ習慣がつく

はん とくちよう ごめ つが た
ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。
つぶ粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



しゅうか じっくり消化され、はらも 腹持ちがよい

ごめ まわ かた さいぼうへき かこ
お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。
そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



みと じつは太りにくい

はん あぶら さとう つが みず つが
ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



りょうり いろんな料理にもよく合う

はん かく いろんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取組が進められています。みなさんができることは何でしょうか。

食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。