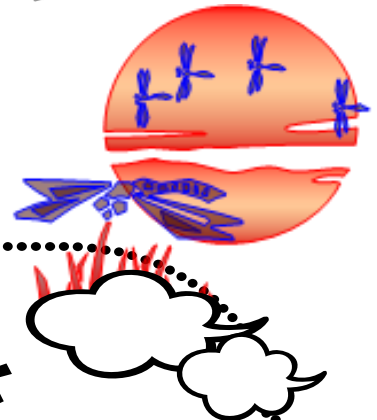


給食だより 10月号

令和5年9月29日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

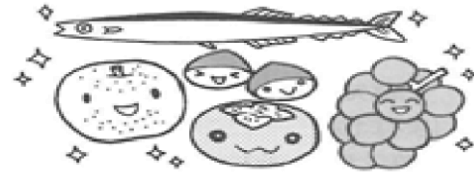
夕方になると、虫の鳴き声が聞こえるようになりました。
気温の変化などで体調をくずす心配もあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。



10月の給食目標 じょうずな過ごし方を 工夫しよう

☆☆献立について☆☆

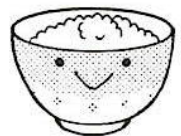
- 地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。
(こまつなとじゃこのふりかけ、けんちん汁)
- 神奈川県の郷土料理を取り入れました。
(けんちん汁)
- 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)
- 新献立として「タッカルビ」を取り入れました。



♪ 10月 自校炊飯実施日のお知らせ♪

5日(木)	茶飯	1・6年生、5組
11日(水)	茶飯	2・5年生
30日(月)	茶飯	3・4年生

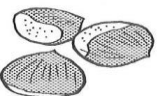
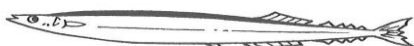
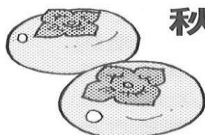
学校で、精米にしょうゆ、みりん、酒で味つけて、炊飯します。



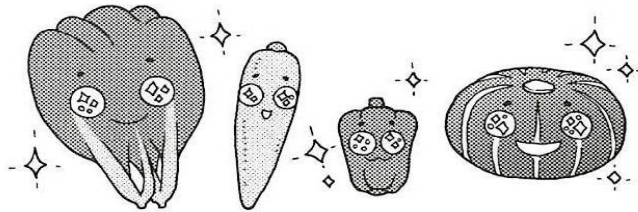
秋に美味しい旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。

実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。

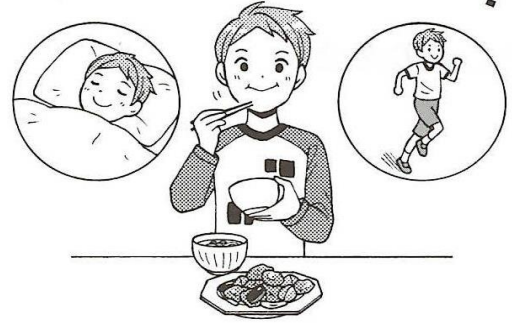


10月10日は 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

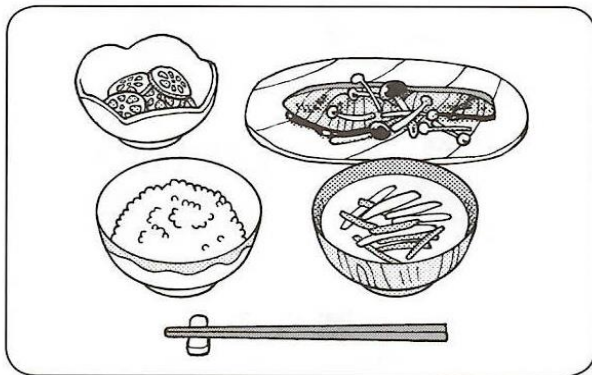
免疫力を高めよう!



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや動きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

心がけましょう! 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

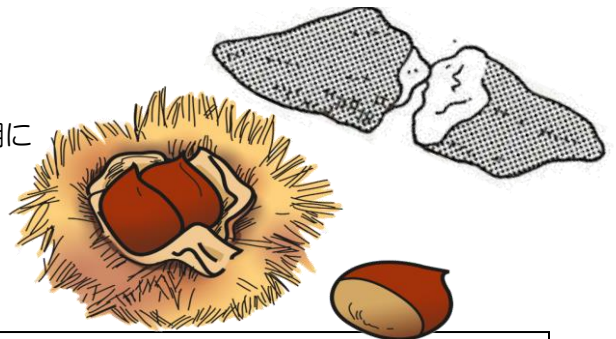
汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

献立紹介~さつまいもと栗の甘煮~

十三夜とは、十五夜から約一ヶ月後の月をいいます。今年は10月29日(日)が十三夜です。十三夜ではこの時期にとれた栗をお供えするので、「栗名月」ともよばれます。日本では、お米が食べられる前から栗を栽培し、栗ごはん、栗きんとん、栗の甘煮などの料理に利用してきました。

栗名月にちなみ秋の味覚のさつまいもと栗で甘煮を10月24日(火)の給食で作ります。



材 料	4人分量	切り方
さつまいも	200g	いちょう
蒸し栗	50g	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
食塩	少々	
水	200g	

<作り方>

- 1 さつまいもを切り、水にさらす。
- 2 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 3 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
※水の量は加減してください。
- 4 栗を入れて煮含める。

