

給食だより

令和元年11月1日
横浜市立西が岡小学校

銀杏の実が色づいて、秋も深まってきました。気温の低い日もありますので、体を冷やさないように、温かい朝ごはんを食べて登校しましょう。

11月の給食目標 「係や当番に進んで協力しよう」

- 配膳中は静かに待ちましょう。(マスクを忘れずに持ってきましょう。)
- 食器の片付けや牛乳パックのリサイクルをきちんとしましょう。

今月の献立について

地産地消月間です！



給食には秋の味覚が次々と登場します。

- 泉区産の野菜・果物を使用します。
こまつな・にんじん・キャベツ・さといも・ブロッコリー・柿・さとじまん(米)
泉区にある果樹園では柿が収穫されています。
今月は和泉中央駅の近くにある宮澤農園さんの柿を使います



- 献立に一部、変更があります。
6日…グレープゼリーを手作りします。(みかんを変更)
ぶどうジュース・粉寒天・砂糖・水

8日…泉区産のこまつなを使って切り干し大根のサラダにしました。(ごま酢あえを変更)
切り干しだいこん・こまつな・わかめ・ごま・しょうゆ・酢・ちりめんじゃこ・ごま油

11日…みかんを追加します。

16日(土)…土曜参観日です。給食を実施します。

ごはん・牛乳

かきあげ : たまねぎ・にんじん・さつまいも・みつば・ちりめんじゃこ・小麦粉
でんぷん・揚げ油・しょうゆ・さとう・みりん・削り節・水

だいこんのそぼろ煮 : 豚ひき肉・だいこん・にんじん・米油・しょうゆ・砂糖
みりん・でんぷん・削り節・水

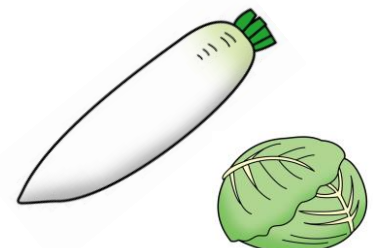
すまし汁 : 豆腐・ねぎ・わかめ・削り節・だし昆布・水

19日…こまつなとじゃこのふりかけを追加しました。

ちりめんじゃこ・こまつな・ごま・ごま油・しょうゆ・みりん

26日…ラフランスゼリーは手作りです。

ラフランス(缶)・りんごジュース・粉寒天・砂糖・



新米を味わおう 11月～12月

味覚の秋、おいしいものがたくさん出回りますが、その中でも子どもたちに味わってほしいのが、新米のおいしさです。地産地消月間の取り組みの一つとして、泉区産の「さとじまん」という銘柄の新米を炊飯器で炊いて、炊き立ての味を教室に届けます。炊飯器は2台ありますので、1クラスずつ、順番に割り当てます。(実施日の給食のご飯は白米になります。)

11月の実施日 25日(月) 1年1組、1年2組
27日(水) 1年3組
29日(金) 2年1組、2年2組



「味覚の授業」を行いました

10月17日、18日に5年生と4年生に「味覚の授業」を行いました。昨年から取り組んでいる食育の授業です。フレンチレストランのシェフの難波さんを講師に、5つの味を体験しながら味わうことの大切さを教えていただきました。



たてわり班でランチタイム

10月21日(月)にはたてわり活動が行われました。今年から給食での実施となりました。5、6年生を中心に給食当番が、学年に応じた量を考えながら手際よく配食しました。楽しそうに食事をする姿が見られました。

緑の食べものをおぼえよう

今月は食べものの黄・赤・緑のはたらきのうち、「緑の食べもの」を紹介します。「緑の食べもの」は野菜・くだもの・きのこなどです。これらの食べものには、ビタミンや食物繊維が多く、体の調子をととのえ、ウイルスへの抵抗力を高めたり、便秘をよくしたりするはたらきをします。淡色野菜(色の薄い野菜)は1日に200g、緑黄色野菜(色の濃い野菜)は1日に100gをとることが目標です。ご家庭の食事にも野菜を積極的に取り入れましょう。

