

10月給食だより

令和3年9月28日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄養士

朝晩は涼しい風が吹き、少しずつ秋の訪れが感じられるようになりました。一日の中で気温の差が大きい日が増えてきたので、調節できる服装にするなど体調管理をしましょう。

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、ふくめ煮、秋味ごはんの具、さつま汁、きのこスパゲティ、さけのクリームシチュー など)
- ◎ 十三夜(10月18日)にちなんだ献立を取り入れました。
(15日 さつまいもと栗の甘煮)
- ◎ 旬の食べ物を多く取り入れました。
(さけ、さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、りんご など)

指導目標

- ・食事の前は、落ち着いて食事ができるように準備する
- ・食後は、静かに休む習慣を身に付ける
- ・丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る

ぱくぱくだよりの主な内容

十三夜にちなんだ料理、赤の食べ物、旬の食べ物 など

～お知らせ～

○10月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、キャベツ、こまつな、さつまいも、さといもの4種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

～旬の食べ物～

秋は「食欲の秋」とも言われ、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。野菜やくだものには種類によってそれぞれの生育にあった気候や季節があり、たくさん収穫できる時期を“旬”といいます。旬の時期には、同じ食べ物でもその他の時期に比べて味がよかったり、値段が安くなったりするだけでなく、栄養価も高くなります。給食では、普段から旬の食べ物を積極的に取り入れています。10月の給食に出る旬の食べ物を使った料理をご紹介します。ぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。材料は、3・4年生の一人分の量です。

かつおのあんかけ

かつお	45g	凍り豆腐	4g	片栗粉	5g	揚げ油	適量
◆あん							
しょうが	1g	しょうゆ	4g	砂糖	2.5g	みりん	1g
酒	1g	片栗粉	0.3g	水	15g		

① あんを作る。

調味料と水を煮立て、みじん切りにしたしょうがを入れ、片栗粉でとろみをつける。

② かつおと凍り豆腐を1cm程度の角切りにし、片栗粉をまぶして160～170℃の油で揚げる。

③ 揚げたかつおと凍り豆腐にあんをかける。



さば・かつお・さけ

体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、魚の脂には、血液をサラサラにする働きがあります。

さつま汁

鶏肉	10g	油揚げ	5g	さつまいも	20g	だいこん	10g
ねぎ	10g	ごぼう	8g	みそ	8g	削り節	1.5g
水	110g						

① 削り節でだしをとる。

② 油揚げを油抜きし、短冊に切る。

③ 野菜を切る。

ねぎ…小口、だいこん・さつまいも…いちょう、ごぼう…ささがき（切ったあと水にさらす）

④ だし汁に鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。

⑤ ごぼう・だいこんを入れて煮る。

⑥ さつまいも・油揚げを入れ、さつまいもが煮えたらみそ・ねぎを入れる。

さつまいもと栗の甘煮

さつまいも	45g	蒸し栗	15g	砂糖	3g	みりん	1g
食塩	0.1g	水	15g				

① さつまいもを1cmのいちょう切りにして、水にさらす。

② さつまいもを下ゆでする。

③ 調味料と水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。

④ 栗を入れて煮含める。

さつまいも

体の中でエネルギーのもとになります。また、おなかの調子を整える食物せんいや、病気やかぜなどから体を守る働きがあるビタミンCが多く含まれています。

