

10月給食だより

令和5年10月5日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄養 士

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

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、きのこスパゲティ)
- ◎ 十三夜(10月27日)にちなんだ献立を取り入れました。
(26日 さつまいもと栗の甘煮)
- ◎ 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、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかんなど)

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、食事にふさわしい会話をしながら、静かに休む習慣を身に付ける。

ぱくぱくだよりの主な内容

- ・十三夜にちなんだ料理について知る
- ・赤の食べ物の種類や働きについて知る
- ・食事前後の過ごし方について知る



～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、こまつな、さつまいもの2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～

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さつまいもとかつお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（角切り）	45 g	凍り豆腐（角切り）	5 g	片栗粉適宜	適量	
揚げ油	適量	しょうが汁	1 g	しょうゆ	4.2 g	
				砂糖	2.5 g	
					みりん	1.5 g
酒	1 g	片栗粉	0.4 g	水	15 g	

- ① しょうがをすり、汁にする。
- ② 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- ③ 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、揚げ油の温度 170°℃位で揚げる。
- ④ 調味料・水を煮立て、水溶きでんぷんでとろみをつけ、③を加えてあんに絡める。

さつまいもと栗の甘煮

さつまいも	45 g	蒸し栗	15 g	砂糖	3.5 g	みりん	1.2 g
食塩	0.1 g	水	15 g				

- 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。

かつおの栄養

かつおは赤の食べ物で、成長期に必要なたんぱく質や、血をつくるもとになる鉄が多く含まれています。さらに、かつおの油は血の流れをよくしてくれます。

さつまいもの栄養

さつまいもは黄の食べ物で、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。

～食品ロスについての動画をみました～

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界食糧援助量をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らせるといいですね。レストランでの注文の仕方や、スーパーでの買い物で気を付けることを子どもたちは学んだと思います。ご家庭でも話し合ってみてください。

