

食育健康だより 10月号

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて、秋の味覚を楽しみましょう。



◆◆ 10月 独自献立について ◆◆

★大岡小スチームコンベクションで炊く「自校炊飯日」

21日(金)5・6年生 / 27日(木)2・3年生・個別学習教室 / 31日(月)1・4年生

★6日(木)にいわしのかばやきをオープンで焼きます。

★11日(火)に煮魚からさばの塩焼きに変更します。

★19日(水)の献立を変更します。



19		ごはん	牛乳
白身魚の野菜あんかけ		スーラータン	
●白身魚の野菜あんかけ	●スーラータン		
メルルーサ(魚)	鶏胸	45	25
凍り豆腐	豚肉	3	10
てんぷん	もやし	5	25
米白絞油	たまねぎ	5	15
たまねぎ	にんじん	15	8
にんじん	しょうゆ	5	3
ピーマン	穀物酢	5	2
しょうが	酒	0.2	0.5
にんにく	食塩	0.1	0.6
米白絞油	こしょう	0.5	0.02
しょうゆ	ラー油	0.5	0.05
砂糖	てんぷん	1	0.8
食塩	チキンブイヨン	0.4	20
てんぷん	水	0.5	90
水		20	

エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g

10月の献立について

★旬の食品を多く取り入れました。

(さば・かつお・さつまいも・栗・しめじ・えのきたけ・りんご・みかん)

★十三夜(10月8日)にちなんだ料理を取り入れました。(さつまいもと栗の甘煮)

十三夜は旧暦の9月13日(新暦で今年は10月8日)で旬の大豆や栗をお供えすることから、豆名月や栗名月とも言われています。

★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・さばの塩焼き・ふくめ煮・さつま汁・きのこスパゲティ)

★我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。

(凍り豆腐のみそ汁)

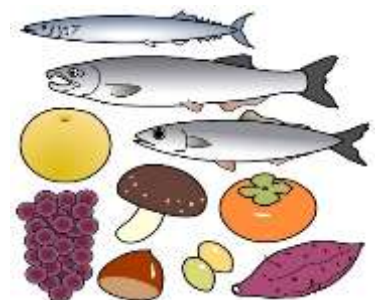


秋が旬の味覚を味わおう!

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚などの多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年で最もおいしくなり、栄養価が高くなる時期のことです。この季節ならではの食べ物を味わってみてはいかがでしょうか?

「横浜市 収穫体験」で検索を行うと、収穫体験の紹介が載っています。(みかん狩りなど)

大岡小学校では、秋にはざくろや銀杏がとれます。



◆◆ 6年生 給食選挙 ◆◆

6年生が、社会科で給食選挙を実施しました。

6年生は、全校児童の喫食するにあたっての食育の視点を考えながら、ソフト麺に合う具や汁物を選びました。投票の際には、実際の選挙で使用する投票用紙や投票箱を用いました。児童に身近な給食を題材に選挙を行ったことにより、食や選挙への関心が高まりました。



候補者の校長先生・久保田先生・井口先生が演説をしました。



候補はカレーあん・みそラーメン・ミートソースでした。

投票数の多かった「みそラーメン」は、11月の給食に登場する予定です♪

◆◆ 我が家の紹介レシピ ◆◆

学校保健委員会のアンケート「我が家の紹介レシピ」より一部紹介します。

◇みそ汁（実の組み合わせ）

- ・さつまいもと玉ねぎ、かぶ（葉も使用）と油揚げ、玉ねぎとわかめ、野菜とソーセージ
- ・にんじん、ねぎ、きのこ、大根、白菜、こんにゃく、ごぼう、豚肉
- ・野菜と一緒に卵でとじる。

◇中華風スープ

・春雨スープ

鶏がらスープに、野菜、春雨を入れ、しょうゆ、ごま油で味付けをする。

・ピリ辛スープ

粉末の中華だし、あさりだしにんにく（パウダーでも良い）、具（その時にあるもの）、豆腐の代わりに細切りの高野豆腐を入れ、味噌を入れる。

・担々スープ

ごま油でにんにくとしょうがのみじん切りを炒め、豚ひき肉や豚小間肉を炒める。水、鶏がらスープの素、芝麻醬、しょうゆ、酒、みりん、オイスターソースなどの調味料を入れ、煮立たせる。もやし、にら、しいたけなどの野菜を投入し、火が通ったら最後に豆乳を入れる。

・中華スープ

鶏がらスープに玉ねぎ、レタス、人参など残っている野菜、しょうゆ、卵、ごま油、ごまを入れる。

・肉団子スープ

鶏ひき肉に塩こしょう、酒、みじん切りの玉ねぎ、しょうが、片栗粉を混ぜ、スプーンで鍋に入れて煮る。にんじん、白菜またはキャベツを粗めの千切りにしたものと（マロニーちゃん）を入れる。薄口しょうゆ、酒で味を調え、片栗粉でとろみをつける。にらを入れる。

秋の食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう？

- ①ビタミンA
- ②ビタミンD
- ③ビタミンC

答え

②ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。2019年の5月には食品ロスの削減を自発的「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちができることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン

日本の食品ロスの量
約643万トン

