

給食だより

令和5年11月6日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。

わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。



心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

食べ物をごみにしないで

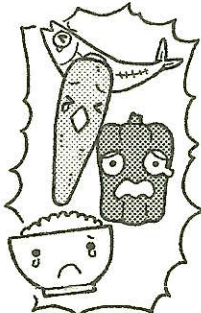
せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか？

ピーマンは
きれいな



おやつを食べたら
おなかがいっぱい



ダイエット
中だから



お皿によそい
すぎちゃった



地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。

実りの秋に、地域の生産者が心を入れてつくった食材を味わっていただきましょう。

地元産



外国産

新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全

身近につくられているので生産者がわかり、安心して食べられます。

自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

かぜ・インフルエンザを防ごう



11月8日はいい歯の日 よくかむとよいこといっぱい

消化・吸収が
よくなる

血流が
よくなり
脳の働きが
活発に

だ液が
よく出てむし歯
予防に

食べすぎを
防いで肥満を
予防

11月の給食について

- 11月は地産地消月間です。横浜で生産量の多い野菜(こまつな・キャベツ、だいこん)を多く取り入れました。
- 神奈川県郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)
- 季節の食品として、さけ・さば・しめじ・えのきたけ・さつまいも・だいこん・りんご・さといも・はくさい・こまつな・ブロッコリー・くり・みかん・かきを取り入れました。



さば



しめじ



さつまいも



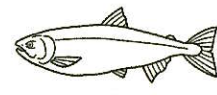
りんご



はくさい



こまつな



さけ



えのきたけ



だいこん



さといも



ブロッコリー



みかん



くり



かき

揚げだいず



ひとくちメモ

- * 乾燥だいずはゆでると量が約2倍になります。ゆでただいずを使う時は320g用意しましょう。
- * おやつにもぴったりです。

作り方

材料と分量 (10人分)

(作りやすい量として10人分にしました)

乾燥だいず	160g
片栗粉	大さじ3程度
揚げ油	
塩	小さじ1/2



1 だいずは洗い、4~5倍の水に一晩つけてもどす。(冷蔵庫に入れておく)つけた水ごと鍋に入れ、やわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて水気をきる。



2 だいずに片栗粉をまぶす。



3 油の温度170℃~180℃で揚げる。



4 塩をふる。

栄養価

一人分の
エネルギー 111kcal
たんぱく質 6.4g



ごはん 牛乳
煮魚 揚げだいず
豚汁



鶏肉のトマトシチュー

ひとくちメモ

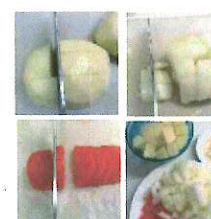
シチューは肉や魚介類をソースやブイヨンで煮込んだ料理で、フランスが発祥といわれます。シチュー (stew) という名前は英語で、「煮込む (stewing)」から来た言葉です。フランスではラグー (ragoût) といわれるそうです。



作り方

材料と分量 (4人分)

鶏肉	140g
ワイン(白)	小さじ1
じゃがいも	大1個(200g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	小1/2本(40g)
にんにく	1/2片(1~2g)
カットトマト(缶)	1/5缶(80g)
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	500~600cc



1 じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちよう切り、にんにくをみじん切りにする。(にんにくはチューブでもよい)



2 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。



3 鶏肉にワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮込む。



4 材料が煮えたら、カットトマトと調味料を入れ、弱火で煮込む。



栄養価

一人分の
エネルギー 152kcal
たんぱく質 10.9g
(八訂食品成分表の値)



はいがパン 牛乳
鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ
ミックスフルーツ

