



2023年10月3日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
栄養職員 脇坂 侑里



夏休みが終わって約1ヵ月半がすぎ、長かった残暑もようやくおさまり過ごしやすい日々がやってきました。

秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・そして、**食欲の秋** ですね！

現在は年間を通していろいろな野菜が手に入りますが、日本には『春夏秋冬』、美しい四季があり、食べ物にもそれぞれ“旬”があります。

植物が夏に栄養をたっぷりためて、秋に実って、冬を耐え忍び、春に芽を出して花を咲かせ・・・という日本の四季の流れの中で、秋は『実りの秋』や『収穫の秋』となり、旬の食材も多くなります。おいしい秋を感じながら、いろいろなことに挑戦したいものです。



## ☆☆☆ 10月の献立 ☆☆☆

○食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立にしました。

→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(今年は、10月27日(金)です)にちなんだ献立として、さつまいもと栗の甘煮を取り入れました。

○旬の食品を多く取り入れました。

→さけ、さば、かつお、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん

### 10月においしい旬の食べもの



きのこ



さといも



さつまいも



くり



さけ



りんご

### 十三夜(じゅうさんや)とは・・・??

十三夜とは、十五夜の約1ヵ月後に巡ってくる月のことを言います。

旧暦の9月13日ごろの月のことを言い、現在の10月の中旬から下旬ごろに巡ってきます。

**今年(2023年)の十三夜は、10月27日(金)です。**

十五夜のことを「中秋の名月」と呼ぶのに対して**十三夜は「後の名月(のちのめいげつ)」**と呼ばれます。

栗や枝豆を供えることから「**栗名月**」、「**豆名月**」とも呼ばれています。

給食では、さつまいもと栗の甘煮が25日(水)にです。お楽しみに～♪



## ◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○学校の近くのコメコメさんからお米を届けてもらい、学校でごはんを炊きます。

- 13日(金) はいがごはん → 2・5年生、5くみ
- 25日(水) ごはん → 1・6年生
- 27日(金) 麦ごはん → 3・4年生、5くみ



○10月は、キャベツ、さつまいもをJA横浜から届けてもらいます。

## 1年生がだいにんの種をまきました！



9月12日(火)

1年生が今年も斉藤さんの畑をお借りして、大根の種まきをさせていただきました。

今から、冬の収穫が楽しみです。

おおきなだいにんにな〜れ〜♡



## 中学校給食「食育動画」の配信について

中学校給食における生徒の食育への意識啓発を図ることを目的とした動画の配信を開始しました。

動画の概要「れに！食を学ぶ！！」

横浜魅力発信アンバサダーももいろクローバーZの高城れにさんが出演し、中学生の視点に立って、栄養士から「食育」の意義や大切さについてレクチャーを受ける構成となっています。

横浜市YouTube公式アカウント 動画配信ページURL

【第一弾】 <https://www.youtube.com/watch?v=HyC4u7-NuSc>

【第二弾】 <https://youtu.be/ZioY-Zchopo>



## グループ会食について

後期より、給食のグループ会食を再開します。学年やクラスの実態に応じてクラスごとに開始の判断をします。約3年半ぶりである経験のない児童も多いため、事前に方法やマナーを指導したうえで行います。ご質問等ありましたら、学校までご連絡ください。