



# 給食だより 10月

令和5年10月 6日  
横浜市立滝頭小学校  
校長 金子 郁規  
栄養教諭 佐藤沙智子

朝晩の気温が下がり、秋の気配が感じられるようになりました。さわやかな秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」と何をするにも適しています。校庭からも元気な運動会練習の音が聞こえてきます。また、「天高く馬肥ゆる秋」とも言われるように、食欲も戻りおいしい秋の味覚もたくさん出回るので、食べすぎに気をつけましょう。

## ○ 10月の献立の特色

- ・ 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(10/27)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。  
(さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)

## お米について考えよう

収穫の秋をむかえ、そろそろ新米が出回る時期になりました。日本では、昔からごはんが主食として食べられてきました。

しかし、最近では食が洋風化し、お米離れが進んでいます。そこで、新米が出回るこの時期にお米について考えてみましょう。

### 食料自給率の向上！

昭和40年度には73%だった日本の食料自給率(カロリーベース)は、令和2年度には、37%まで落ち込みました。

この数値は、世界主要先進国の中でも最低水準となっています。

お米は、日本人の主食として大切な作物です。

米とみそ汁の日本の伝統的な食事を大切にしていきたいですね。



## 食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが年間、600万トン以上発生しています。これは、国民一人当たり、毎日ごはん茶碗約1杯分捨てている計算です。その一方で、日本は多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は平均約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみましょう。

## 給食メニュー **バイスターズ青星寮カレー**を作ろう

日 時	2023年11月11日(土) 午前10時から午後1時まで(受付9時45分から) (開始までに身支度、お手洗い等をお済ませください。)
会 場	横浜市技能文化会館 6階料理研修室 横浜市中区万代町2丁目4番地7 JR根岸線「関内駅南口」徒歩5分/横浜市営地下鉄「伊勢佐木長者町出口2」徒歩3分
募集対象	市内に在住・在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者(児童1名につき保護者1名) *きょうだいの付き添いや見学等は、出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。
募集定員	12組24名(応募者多数の場合は抽選となります。)
実習内容	食育の話と給食献立の調理実習 ☆調理実習は親子3組(6名)のグループで作ります、会場で試食します。 ☆マスクの着用は個人の判断でお願いします。
実施予定献立	<b>バイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ りんごゼリー</b> (下線を実習) ごはん、麦茶
参加費	親子一組1500円: 食材費と保険料 ※当日受付にて徴収します
申し込み方法	<b>往復はがき</b> に、「親子料理教室参加希望」と明記し、次の①～⑦をご記入の上、お申し込みください(はがき1枚に1組まで、おひとり1通まで)。 ①申込者氏名(保護者名) ②お子様氏名(ふりがな) ③学校名 ④学年 ⑤郵便番号 住所 ⑥電話番号(電話にてご連絡する場合があります。日中連絡のつく番号をお知らせください。) ⑦料理教室を知ったきっかけ <b>☆応募締め切り日 10月10日(火)(10日必着)</b> ☆抽選結果については、10月12日(木)頃に発送します。 (お預かりした個人情報(保護者)は親子料理教室の実施運営の目的以外には使用致しません。) ☆消えるペンは使用しないでください。 ☆第3回親子料理教室「チリコンカーンを作ろう」を12月9日に予定しています。 多くの方にご参加いただけるように、今回当選された方は第3回親子料理教室には応募できませんのでご了承ください。
申込先	〒231-0015 横浜市中区尾上町1-6 ICON 関内 5階 公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室 午前の部 担当者あて (電話 045(662)2541(月)～(金)8:30～17:15) 担当: 食育推進係 巴・江原)

※当日の献立と使用予定の材料は以下になります。アレルギー等ご確認の上、お申込みください。

バイスターズ青星寮カレー	豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 大豆油 小麦粉 バター カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 砂糖 赤ワイン 塩 クミン スープの素
甘酢あえ	切干しだいこん きゅうり しょうゆ 砂糖 穀物酢
りんごゼリー	りんごジュース 砂糖 寒天
ごはん	米
麦茶	麦茶

往復はがき記入例

<p style="text-align: center;">郵便往復はがき</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>63円 切手</p> <p>返信</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>□□□□□□</p> <p>申込者氏名</p> <p>○○様</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>申込者住所</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">□□□□□□</p>	<p>親子料理教室参加希望</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①申込者(保護者)氏名(ふりがな)</li> <li>②お子様氏名(ふりがな)</li> <li>③学校名</li> <li>④学年(3年生から6年生対象です)</li> <li>⑤郵便番号・住所</li> <li>⑥日中連絡のつく電話番号</li> <li>⑦この料理教室を知ったきっかけ</li> </ol> <p style="text-align: center;">をご記入ください</p> <p>(例:学校だより、ホームページ、献立表など)</p>
---	---

<p style="text-align: center;">郵便往復はがき</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>63円 切手</p> <p>往信</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>231-0015</p> <p>横浜市中央区尾上町1の6 ICON 関内 5階</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室 午前の部 担当あて</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">□□□□□□</p>	<p style="text-align: center;">当落の結果をお知らせします</p> <p style="text-align: center;">ここは空欄にしてください</p>
---	--

## 第2回 親子料理教室 参加者募集

1年生・2年生

### 給食メニュー **黒みつかん、白玉ぜんざい**を作ろう

日 時	2023年11月11日(土) 午後2時から4時まで(受付1時45分から) (開始までに身支度、お手洗い等をお済ませください。)
会 場	横浜市技能文化会館 6階料理研修室 横浜市中区万代町2丁目4番地7 JR根岸線「関内駅南口」徒歩5分/横浜市営地下鉄「伊勢佐木長者町出口2」徒歩3分
募集対象	市内に在住・在学の小学1年生・2年生の児童及びその保護者(児童1名につき保護者1名) *きょうだいの付き添いや見学等は、出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。
募集定員	12組24名(応募者多数の場合は抽選となります。)
実習内容	食育の話と給食献立の調理実習 ☆調理実習は親子3組(6名)のグループで作ります。会場で試食します。 ☆マスクの着用は個人の判断でお願いします。
実施予定献立	黒みつかん 白玉ぜんざい(下線を実習) 麦茶
参加費	親子一組 500円: 食材費と保険料 ※ 当日受付にて徴収します
申し込み方法	<b>往復はがき</b> に、「親子料理教室参加希望」と明記し、次の①～⑦をご記入の上、お申し込みください(はがき1枚に1組まで、おひとり1通まで)。 ①申込者氏名(保護者名) ②お子様氏名(ふりがな) ③学校名 ④学年 ⑤郵便番号 住所 ⑥電話番号(電話にてご連絡する場合があります。日中連絡のつく番号をお知らせください。) ⑦料理教室を知ったきっかけ <b>☆応募締め切り日 10月17日(火)(17日必着)</b> ☆抽選結果については、10月19日(木)頃に発送します。 (お預かりした個人情報(保護者)は親子料理教室の実施運営の目的以外には使用致しません。) ☆消えるペンは使用しないでください。
申込先	〒231-0015 横浜市中区尾上町1-6 ICON 関内 5階 公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室 午後の部 担当者あて (電話 045(662)2541(月)～(金)8:30～17:15) 担当: 食育推進係 巴・江原

※当日の献立と使用予定の材料は以下になります。アレルギー等ご確認の上、お申込みください。

黒みつかん	黒砂糖 寒天 きな粉 砂糖 塩
白玉ぜんざい	白玉粉 あずき 砂糖 塩
麦茶	麦茶

往復はがき記入例

<p>郵便往復はがき</p> <p>63円切手 返信</p> <p>□□□□□□</p> <p>申込者住所</p> <p>申込者氏名</p> <p>○○様</p> <p>□□□□□□</p>	<p>親子料理教室参加希望</p> <p>①申込者(保護者)氏名(ふりがな)</p> <p>②お子様氏名(ふりがな)</p> <p>③学校名</p> <p>④学年(1年生、2年生対象です)</p> <p>⑤郵便番号・住所</p> <p>⑥日中連絡のつく電話番号</p> <p>⑦この料理教室を知ったきっかけ をご記入ください</p> <p>(例:学校だより、ホームページ、献立表など)</p>
---	--

<p>郵便往復はがき</p> <p>63円切手 往信</p> <p>231-0015</p> <p>横浜市中央区尾上町1の6 ICON 関内 5階</p> <p>公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室 午後の部 担当あて</p> <p>□□□□□□</p>	<p>ここは空欄にしてください</p> <p>当落の結果をお知らせします</p>
---	--