

秋も深まり、朝夕は肌寒く感じる季節になりました。空気も乾燥しはじめ、感染症なども流行っておりますので、じゅうぶんな睡眠とバランスのとれた食事でご体調を崩さないようにご注意ください。また、秋は食に関係が深い季節です。是非ご家庭でも「食欲の秋」「収穫の秋」「十三夜」など旬の食材を取り入れた料理を楽しんでいただけたらと思います。

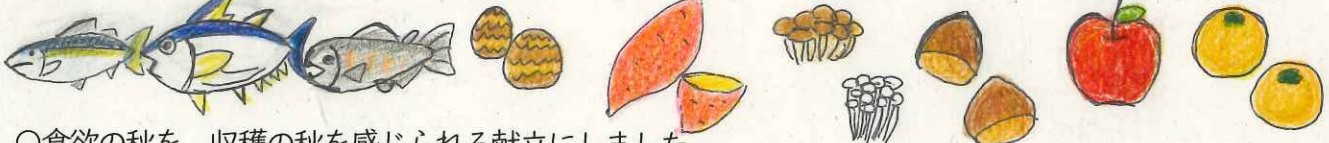
10月の給食目標 上手なすごし方を工夫しよう

- ・どうしたら楽しい給食時間にできるか考えよう
- ・待っている間は、すわって静かにしよう
- ・食べ終わった後は、静かにすわって休もう
- ・食事後の休養は、消化を助けることを知ろう

10月の献立

○旬の食品をとりいれ、季節感があじわえるようにしました。

さば かつお さけ さといも さつまいも きのこと くり りんご みかん



○食欲の秋を、収穫の秋を感じられる献立にしました。

2日(月) 煮魚(さば)、4日(水) ふくめ煮、12日(木) かつおのあんかけ、
13日(金) きのことスパゲティ、27日(金) 秋味ごはんの具

○27日の十三夜にちなんだ献立を取り入れました。

27日(金) さつまいもと栗の甘煮

<矢上小の独自献立>実施日を変更し、提供いたします。

○4日(水) 麦ごはん、牛乳、ふくめ煮、おひたし、のりの佃煮

○28日(土) はいがごはん、ポークカレー、あまずあえ、プルーン発酵乳

28日土曜日は矢上小運動会です。

たくさん運動をして疲れた体を早く回復できるよう、
豚肉を使ったポークカレーにしました。
また、かながわ産のやまゆりポークを使用します。



<バランスイ〜ナ>

11月の給食目標

好き嫌いなく食べよう

- ・好き嫌いせずに食べることがじょうぶな体に大切だと知ろう
- ・赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べよう
- ・苦手なものにも挑戦してみよう

11月の献立

○旬の食品をとりいれ、季節感があじわえるようにしました。

さば さけ ごぼう きのこと さといも キャベツ ブロッコリー みかん りんご かき



さつまいも こまつな だいこん ねぎ にんじん ほうれんそう ラフランス



○11月は地産地消月間です。

- ・神奈川県産の郷土料理である「けんちん汁」を取り入れました。横浜市産の大根を使用します。
- ・「こまつなとじゃこふりかけ」も取り入れました。

<矢上小の独自献立・独自物資>

※食材や分量、栄養価は、裏面の「矢上小学校予定献立表」をご覧ください。

○2日(木)は5年生・567組で自校炊飯を実施します。今月で、すべての学級で年1回の自校炊飯が終了します。お米は、神奈川県産を使用する予定です。

○28日(火)は区内産の「こまつな」を使用します。

はいがごはん・牛乳・港北小松菜丼の具・中華あえ・グレープゼリー



○給食の白衣と袋に関してのお願い

4月にも給食だよりでお知らせしましたが、クラスで使用している給食の白衣と袋について、必要に応じて、ご家庭でひもやボタンの付け替え等の修繕をお願いいたします。

(交換用のひも・ボタンは学校にありますので担任にお伝えください。)

ご協力をお願いいたします。