

残暑の厳しい季節が続いていましたが、近ごろは秋らしい季節になってきました。9月は夏の疲れがでて、体調をくずしやすい時期でもあります。宿泊体験学習など学年行事の多い月にもなっていますので『早寝・早起き・朝ごはん』でしっかり生活リズムを整え、元気に登校できると良いです。

## 10月の献立について

- 食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。  
 (さばの煮魚、ふくめ煮、さつま汁、秋味ごはんの具、さつまいもコロック、さけのクリーム煮)
- 10月29日の十三夜にちなんだ献立を取り入れました。(さつまいもと栗の甘煮)
- はまなちゃん料理コンクール入賞作品の「たっぷり野菜の坦々スープ」と  
 「はま菜ちゃんたっぷりやさいの豆乳みそスープ」を実施します。
- 10月の独自献立のお知らせ  
 8日(木) ごはん、牛乳、豚肉のごままぶし、豆乳みそスープ  
 →ごはん、牛乳、豚肉のごままぶし、豆乳みそスープ、くろみつかん  
 19日(月)は運動会代休のため給食はありません。

## 10月においしい旬の食べ物



きのこ



くり



さけ



りんご



かき

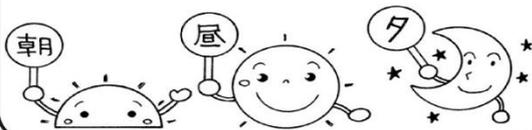


みかん

## 芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋！しっかり食べて、いろいろな秋を楽しもう！

### 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



### 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろうと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。

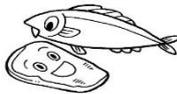


### 主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

### 主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

### 副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

### 汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

# ☆よこはま学校食育財団☆

今年度はコロナ禍のため残念ながら給食試食会を見送る事になりました。食育だよりにて、横浜市の給食についてお話しさせていただきます。横浜市は、全市統一献立・物資の共同購入を実施しています。給食に関わる食材等は、よこはま学校給食財団が一括購入し、業者を通して各学校へ納品します。よこはま学校食育財団のホームページには家庭用献立表、アレルギー情報、各学校の給食の写真が掲載されています。緑園東小学校の様子も掲載されていますので、ぜひご覧下さい。

公益財団法人  
よこはま学校食育財団

HOME | お問い合わせ | 関連リンク | サイトマップ | アクセス

当財団について | 献立・産地・アレルギー | 安全・安心への取組 | 食育ひろば | 入札契約情報

メニュー

食育ひろば

- ▶ 食育の推進
- ▶ 作ってみよう！給食の献立
  - 学校給食の献立紹介 (学校編)
  - 学校給食の献立紹介 (料理編)
  - 季節の献立
- ▶ 地産地消の取り組み
- ▶ 親子料理教室
- ▶ 学校向けの活動

食育の推進

親子料理教室や講演会の開催、給食実施校向けに給食物資納入業者を講師とする食材塾の開催、学校訪問や給食試食会等支援プロジェクトの実施、給食献立レプリカ等教材の貸し出しなど、食育を推進しています。

おうちで作る給食レシピ  
レシピが153種類に増えたよ！  
おうちで作ってみてね



引用：よこはま学校食育財団 HP

横浜市立緑園東小学校の給食

●献立名●

麦ごはん、牛乳、牛肉のごままぶし、はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

| 材料名   | 切り方      | 1人分(g) |
|-------|----------|--------|
| 小麦粉   |          | 8      |
| 水     |          | 8      |
| 豚肉    |          | 10     |
| 油揚げ   | 短冊       | 3      |
| さつまいも | 5mm×15mm | 10     |
| キャベツ  | 短冊       | 15     |
| だいこん  | 5mm×15mm | 10     |
| たまねぎ  | うず       | 8      |
| にんじん  | 3mm×15mm | 8      |
| にら    | 2cm      | 3      |
| 豆乳    |          | 20     |
| 淡色みそ  |          | 8      |
| 削り節・水 |          | 110    |

給食室の様子



作り方 総菜室で実施に行っている作り方を紹介しています。

- だしをとる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- だいこん、にんじんを入れる。
- ずいどんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- にらを入れる。

※この料理のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小中学校全校で横浜市産品を使っています。

## ☆献立について☆

給食の目標は6年生までに自分にとって適切な食事の量がわかり、考えて選べるようになることです。給食は自分の健康は自分で守るという自己管理能力を育てるための「教育活動」のひとつであるため、毎日の給食から望ましい食事とはどんなものかを考えられるようにねらいをもって献立が立てられています。望ましい食事の見本となるように、次の4点について考えています。

- 1 栄養のバランスがとれており、6年間を通じて楽しみや期待が持てる献立
- 2 食育の教材となる献立・学校や地域の特色を活かした献立
- 3 自己の健康管理や望ましい食習慣の育成等の面から幅広い視野に立った献立
- 4 日本型の食事の良さを伝える献立

## ☆給食の安全衛生について☆

乾物、調味料以外の食材は前日または当日に納入しています。毎日新鮮なものを当日調理で提供しています。



納入された物資に異物やほこり等がついていないか確認して調理を行っています。ごまなどの乾物は自然由来のものなので、一粒一粒ずつ目で見て確認しています。豆腐もきれいな容器に移し替えて使用しています。



すべて出来上がりの料理については中心温度計を使い、75℃1分間または85℃以上になるまで加熱をしています。サラダのきゅうりやキャベツもすべて加熱をしています。表面を加熱をすることで殺菌し、さらに、調味料がしみこみやすくなる効果もあります。



みそ汁やすまし汁のだしは昆布やかつお節でとり、野菜スープ等は豚骨を煮出してスープにしています。さらに、ドレッシングやカレー・シチューなどのルー、ふりかけもすべて給食室で手作りしています。

