

# 食育だより

令和4年10月7日

横浜市立あざみ野第二小学校  
校 長 宇都宮 桂  
学校栄養職員 大橋 京

吹く風に、キンモクセイの香りを感じる季節になりました。秋ですね。給食にも、さつまいも、里芋、しめじにえのき、栗やりんごなど、秋の実りを多く取り入れています。給食を通して、子どもたちに豊かな秋の実りを、見て、知って、味わってもらいたいと思っています。

## 10月の献立について

★旬の食品を多く取り入れることで、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（かつお）
- ・煮魚（さば）
- ・ふくめ煮（里芋）
- ・さつまいもと栗の甘煮（さつまいも、栗）
- ・きのこスパゲッティ（えのき、しめじ）

★十三夜（10月8日）にちなんだ料理を取り入れました。

- ・さつまいもと栗の甘煮

★我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。

- ・凍り豆腐のみそ汁

【10月の地場野菜】小松菜、大根



## ピックアップ ぱくぱくだより

10月の「ぱくぱくだより」では、その日の献立に使われている食材の中から、赤のグループ（主に体をつくるもとになる食品群）の食べ物をピックアップして、体の中での働きや、その特徴などを説明しています。

また、十三夜（栗名月）にまつわる日本の伝統文化についても紹介をしています。

ぱくぱくだより			
AB班	CD班	EF班	GH班
10月	25日	27日	31日 28日
月	(火)	(木)	(月) (金)



今日の献立	
主食	はいがごはん
主菜	ビーフカレー
副菜	ごま酢あえ
牛乳・乳製品	ブルーベリーヨーグルト








**牛肉**

牛肉は、おもに体をつくる赤の食べ物なかまです。牛肉には、体をつくるもとになる「たんぱく質」がふくまれています。また、血をつくるもとになる「鉄」という栄養素が、他の肉よりも多くふくまれています。「たんぱく質」や「鉄」は、体が大きくなる成長期の小学生や中学生には、必要な栄養素です。きょうは、ビーフカレーに牛肉を使いました。

ぱくぱくだより			
AB班	CD班	EF班	GH班
10月	6日	7日	5日 4日
月	(木)	(金)	(水) (火)



今日の献立	
主食	麦ごはん
主菜	鶏ごぼうごはんの具
副菜	さつまいもと栗のあまに
副菜	すましじる
牛乳・乳製品	牛乳

**十三夜**

十五夜から約1か月後、満月になる前の月を十三夜といっています。今年は10月8日が十三夜です。少し欠けた十三夜の月は、十五夜と同じように美しいと言われています。また、この時期にとれた栗をおそなえするので、「栗名月」ともよばれます。きょうは、栗名月にちなんで、秋が旬のさつまいもと栗で「あまに」を作りました。

# 10月の給食指導の目標

食事前は落ち着いて食事ができるように準備をする。  
食べた後は、給食時間が終わるまで、座って静かに待つ。

丈夫な体をつくる赤の食べ物を知る。

食べ物は、体の中の働きで **黄・赤・緑** 3つのグループに分けることができます。

栄養のバランスを考える上で大切です。

10月は  
**赤の食べ物** に  
くわしく  
なろう！



おもに

**体を作るもと**

になるはたらき

おもに

体の調子を整える  
はたらき

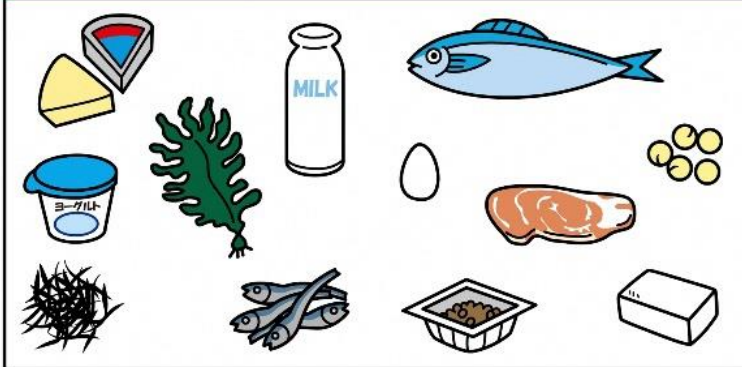


おもに

熱や力のもと  
になるはたらき



魚、肉、卵、だいず、小魚、牛乳、海藻など

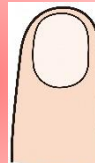
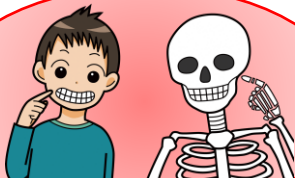
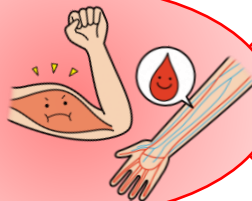


6～11歳の学童期は、成長期の中でも食習慣を確立し、味覚を豊かにする大切な時期です。丈夫な骨をつくるカルシウム、内臓、筋肉や血をつくるたんぱく質など、体を構成する赤の食べ物に含まれる栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

内臓・筋肉・血をつくる

骨や歯をつくる

かみの毛・皮膚・つめをつくる



**赤の食べ物**の  
働きは？

## 給食レシピの紹介

### 麻婆豆腐



【材料】4人分

木綿豆腐	1丁(400g)	炒め油	小さじ2
豚ひき肉	100g	豆板醤	小さじ1/2
にんじん	1/2本	★ケチャップ	小さじ2
ねぎ	1/2本	★しょうゆ	大さじ1
しょうが	1片	★砂糖	小さじ1/2
にんにく	1/2片	★みそ	大さじ1強
		ごま油	小さじ1/2
		片栗粉	大さじ2
		水	200cc

甜麺醬や赤みそを小さじ1/2追加すると、より本格的な味になります。

【作り方】

- 豆腐は1cm角切りにする。
- ねぎは小口切り、にんじん・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 中華鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豆板醤・ねぎを入れて炒め、香りを出す。
- ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。
- 分量の水と★の調味料を入れて煮立ったら豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。