



(毎月19日は食育の日) 横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏 栄養教諭 西村美智子

あき ふか 秋が深まってきました。こうてい きぎ は いろ 校庭の木々の葉も色づき、あさゆう ひ こ ま 朝夕の冷え込みも増して
いふく ちょうせつ きそくただ しよくせいかつ ふゆ そな きました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって た 食べましょう!



みなさんは食事のときに しよくじ 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさん
が食べ物 た もの を食べるまでに、いろいろな人 ひと がかわり はたら 働いています。また食べることは、食べ物 た もの となっ
た動物 どうぶつ や植物 しよくぶつ の命 いのち をいただくことでもあります。いつも感謝 かんしゃ の気持ち きも を忘れないようにしましょう

た もの ほこ ひと
食べ物を運ぶ人



きょういよくとうばん
給食当番さん



ありがとう



た もの いのち
食べ物の命



さうり
調理をする人



た もの そだ ひと
食べ物を育てる人



ひんが ひと
こんだてを考える人

おやつかたのとり方かんがを考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつかたのとり方かたについて、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましょ

おやつとは?



おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

おやつ ≠ おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうのはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

今月の給食 こんだてについて

地産地消

◎ 11月は地産地消月間です。



○ 地産地消月間にちなみ、横浜市内産の野菜を使った献立を多く取り入れました。

・こまつなとじゃこのふりかけ（こまつな）

・けんちん汁（だいこん）

○ 神奈川県かながわけんの郷土料理きょうと りょうりを取り入れました。（けんちん汁）



◎ 旬の食材を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

（さば、さけ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、さつまいも、さといも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、はくさい、ブロッコリー、かぶ、梨、りんご、みかん、かき）

◎ 新献立として「タッカルビ」を取り入れました。



ほんもくみなみしょうがっこう 独自献立



1 (月) ごはんが食べやすいように「手作り韓国のり風ふりかけ」をプラスしました。

6 (月) ごはんが食べやすいようにすまし汁のだし昆布と削り節を再利用して「SDGs ふりかけ」をプラスしました。

14 (火) ミックスフルーツに旬の果物の「ラフランス」と「デラウェア」をプラスします。

15 (水) みそ汁のだしに使用した「煮干し」を再利用して「SDGs 佃煮」をプラスします。

20 (月) デザートに「手づくりグレープゼリー」をつけます。



22 (水) ごはんが食べやすいようにけんちん汁のだし昆布と削り節を再利用して「SDGs ふりかけ」をプラスします。

○ 1ヶ月を通してさつまいも・こまつな・さといも・キャベツは、横浜農協より新鮮な地場産野菜を納入してもらいます。

タッカルビ



韓国・朝鮮料理を紹介します!

材料	4人分
鶏肉	150g
さつまいも	1本 (小180g)
たまねぎ	1個 (中サイズ180g)
キャベツ	1/6玉 (200g)
しょうが	2g
にんにく	1g
炒め油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
さとう	小さじ2
食塩	少々
さとう	小さじ1
コチジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
中華だしの葉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- 1 さつまいもは1cmいちょう切り、キャベツは短冊切り、たまねぎ薄切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、鶏肉を入れ強火で炒める。
さらにたまねぎ・さつまいもを加え、炒める。
- 3 中華だしの葉と水を加え、5分ほど煮る。
- 4 キャベツに火が通ってきたら調味する。
- 5 ごま油で香りづけして仕上げます。

トックスープ

作り方

- 1 こまつなは2cmに切り、ねぎ小口切り、にんじんせん切りにする。
- 2 鍋に分量の水・豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
にんじんを入れ、煮えたら中華だしの葉を加え調味する。
- 3 もやし・ねぎ・トックの順に入れ煮る。
- 4 こまつな・ごま油で仕上げます。

材料 4人分

豚肉	20g
もやし	40g
ねぎ	1/4本
こまつな	2株
にんじん	1/4本
トック	40g
しょうゆ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
中華だしの葉	適量
水	500CC