

給食だより



令和2年11月2日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 未乃

11月に入り、秋も一段と深まってまいりました。朝晩の冷え込みが厳しく体調を崩しやすい時期でもあります。うがいや手洗いをこまめに行いましょう。

今、地元の産物を地元で消費しようという『地産地消』の取り組みが全国的に進められています。安心・安全で新鮮な食材をいただいて地域を知る、旬の味覚を知るいい機会になります。安全な食材を使って、安心な給食作りに励みたいと思います。

今月は、温かいシチューやスープを多く取り入れました。たくさん食べて、冬の厳しい寒さに負けない体作りをしましょう。

11月のきゅうしょく

◇旬の食品を多く取り入れ季節感を味わえる献立を工夫しました。

◎さば、さけ（さばのみそに、秋味ご飯の具・石狩汁・^{いしかりじゆ}鮭のクリーム煮）

◎さつまいも、里芋、だいこん（大学芋・さつまいもと栗の甘煮・さつまいもコロケ・みそ汁、けんちん汁、AZUMA風大根スープ。

AZUMA風大根スープは平成30年度の「はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品」です。区内の東小学校の児童がクラスで考え、何度も試行したそうです。大根をおいしく食べる方法の一つとして考案した献立です。さらに実際に調理実習にて試作してみました。大根とにんにくが合い、食欲不振の時に無理せずに栄養がとれると好評でした。

◎ごぼう・くり・シメジ・えのき（秋味ご飯の具、けんちん汁・ごぼうソテー・きんぴら、含め煮、すまし汁・みそ汁・さわにわん）

◎柿・りんご・みかん（季節のフルーツ）

◇不足しがちな食物繊維がとれるように献立を工夫しました。

◎かんぴょう、だいず、インゲン豆（かんぴょうのソテー、だいずとじゃこのあめ煮、ミネストローネ）

◎横浜農畜産物PRキャラクターの食材（はま菜ちゃん）は30品目以上あります。横浜市でたくさん作られている野菜は主に大根・小松菜・トマト・キャベツなどがあります。給食でも活用させていただき納品していただいています。

10月の献立より

●「はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ」

さつまいもと豆乳が合い、ベースのみそスープに野菜のうまみが溶け込んで優しい味ですが、体があたたまり健康を保持できそうな中味でした。

●たっぷり野菜のたんたんスープ

豆板醤で味付けしたピリ辛スープと野菜が何とも食欲をそそり、秋の味覚と一体となって、苦手な野菜も少し食べてみようかなという意欲が感じられました。春巻との組み合わせでご飯が進んだ様子でした。

* ご飯のお供で食欲増進 *

食欲の秋です。給食は現在2週間に7回位の割合でご飯が出ています。白米の他に食物繊維を多く摂取するため、麦や胚芽を加えたご飯や、ターメリックを入れた変わりご飯もあります。また、食べやすくするため、手作りのふりかけや自分で混ぜて食べる「ひじきや五目ごはんの具、秋味ご飯の具、卵やツナのそぼろ」などの時もあります。

子ども達が自分で混ぜたり、ご飯にかけたりして、毎日のご飯を美味しく食べる工夫をしています。味付きご飯にすると比較的残りが少ないのですが、「煮物や魚料理、肉じゃが」など和食との組み合わせでは先におかずだけ食べてしまい、ご飯が残ってしまいます。「口内調味」という日本独特の食べ方があるように、給食もおかずとご飯を順番に食べてみると、ご飯が比較的食べられます。

* おにぎりのすすめ *

さて、遠足や運動会のお弁当に欠かせないのが「おにぎり」

「おにぎり（御握り）」は「おむすび」（御結び）ともいいますが、ともに「にぎりめし（握り飯）」を丁寧に表現するための言葉のようです。

簡単に作ることができる点では、日本の「ファストフード」と言える食べ物かも知れません。ハンバーガーやホットドッグが高カロリー・高脂肪なのに対し、おにぎりの方は、たんぱく質・脂質・エネルギーのバランスがとれています。また、便利さと衛生面が優先されているファストフードはとても重宝しています。「おにぎり」や「おむすび」は、混ぜ込む具の種類も豊富です。『手と手でぬくもりを握り、人と人とを結ぶ』大切な日本の食文化なのかもしれません。米の1%ほどの塩を指先につけ両手で3回ほど握ってふんわりとした三角形を作ります。ご家庭でもお子さんと一緒に、いろいろな形のオリジナルの具を入れた「おにぎり・おむすび」を作ってみるといいですね。

丈夫な骨や歯をつくろう

カルシウムの働き

カルシウムは成長期に最も多く体に蓄えられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましょう。骨や歯を作るほか、カルシウムにはさまざまな働きがあります。

★血液を固めて出血を防ぐ

★筋肉の収縮をスムーズにして

心臓の鼓動を規則的に保つ

★鉄の代謝を助ける

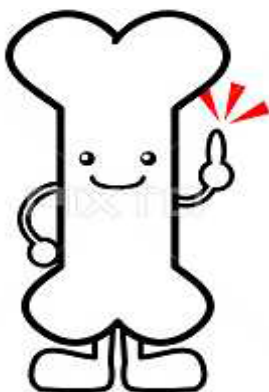
★神経の興奮を鎮め安定させる

★各種ホルモンの分泌に働く

カルシウムが大切な働きをしているのが分かります。

成長期の時期にカルシウムをたくさんとっておかないと、体の成長が抑制され、高齢になってから、骨がスカスカになってもろくなる「骨そしょう症」になりやすくなります。給食がある時には牛乳が毎日付きますが、学校が休みになりますとどうしても乳製品などの乳類が不足がちになります。ご家庭で毎日の食事に取り入れ、カルシウムを十分にとるように心掛けましょう！

育ち盛りの子どもに必要な1日のカルシウムの必要量から、給食ではどれ位カルシウムが摂取できているか一つの献立を例にカルシウムの摂取割合を見てみましょう。



・学校給食の栄養摂取状況

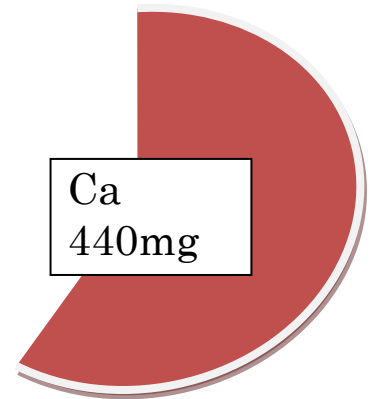
児童1人当たりの1日のカルシウム目標値は、**700mgから1000mg**です。下のグラフからも給食で1/2摂れているのが分かります。次の献立を例にあげてみました。

※乳製品と豆類から摂取すると・・・

くろしよくぱん ぎゆうにゆう
黒食パン 牛乳
ごもくまめ よーぐる と
かわり五目豆 ヨーグルト

どんな時に**カルシウム**を摂取するといいのかな

- ①朝や休憩中、寝る前やスポーツの後に
- ②昼食のデザートにヨーグルトを選ぶ
- ③おやつ、夜食にチーズを食べる。



パクパククイズに挑戦

きょう ごもくまめ はいって だいす おはなし
今日は、かわり五目豆に入っている大豆についてのお話です。いつ
わたしたち たべて げんりょう だいす
も私たちが食べているとうふやみそ、しょうゆなどの原料になる大豆
じつ がいこく いま にほん た
は、実はほとんどが外国からゆにゆうしたものです。今、日本で食べ
られているだいす パーセント がいこくさん にほん パーセント
です。大豆は北海道のものです、日本でもっとたくさんのだいす
つく おも
作られるようになるといいなと思います。

く い す だいす く に いちばん
クイズ：大豆はどこの国から一番おおくゆにゆうしているでしょう？

- ① ぶらじる ② ふうらんす ③ あめりか
ブラジル フランス アメリカ

あめりか
こたえは③のアメリカです。