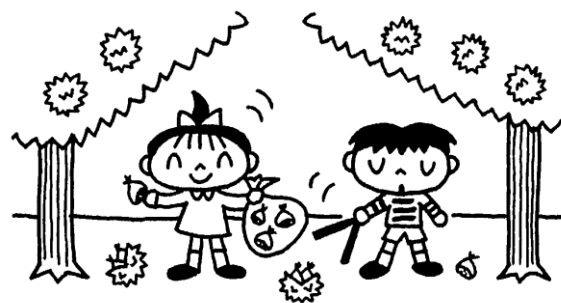




令和2年10月13日  
 横浜市立勝田小学校  
 学校長 相坂 俊  
 栄養士 森岡 梨華

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。またこの時期は実りの秋でもあり新米をはじめ、栗、さつまいも、かき、りんごなど、おいしい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。給食でもこれら旬の食材を生かした献立を取り入れています。ご家庭でも、ぜひ旬の食材を生かした手作りの料理を作ってみてください。



また、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時でもあるので、規則正しい生活習慣を心がけ、体調を崩さないようにご注意ください。

## 10月の給食献立

★ 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。

( 1日：みかん    7日：さけのクリーム煮    12日：煮魚(さば)    14日：かき  
 15日：さつまいもコロケ    22日：ふくめ煮    27日：秋味ごはんの具  
 28日：さつまい汁    29日：りんご )



さけ

さば



さつまいも

きのこ類



★ 十三夜(10月29日)にちなんだ献立として、さつまいもと栗の甘煮を取り入れました。

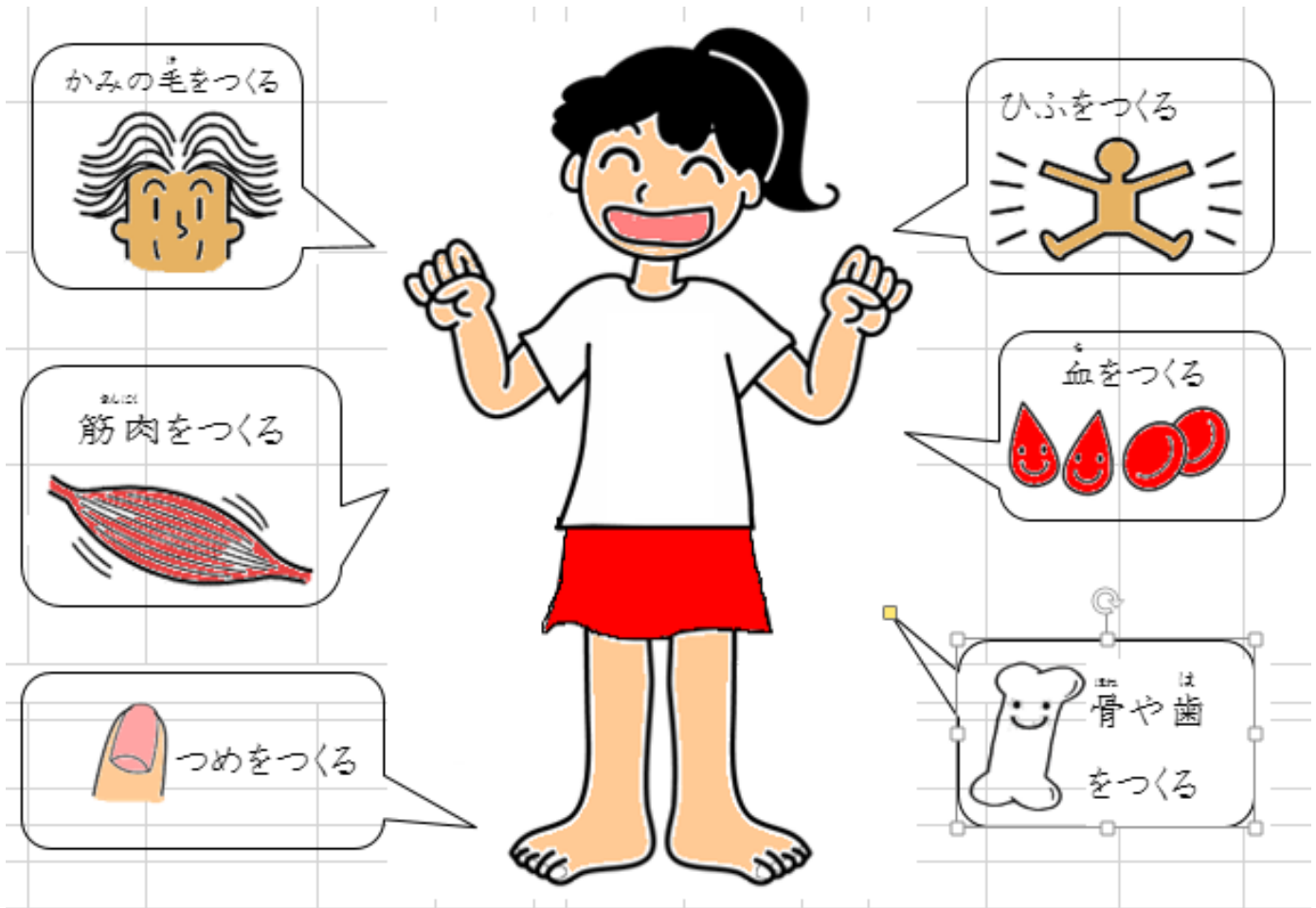
★ はま菜ちゃん調理コンクール受賞作品を取り入れました。

5日：たっぷり野菜の担々スープ

















19日：はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

# 10月 バランスイ〜十ワーク

テーマ: 「じょうぶな体を作る赤の食べ物を知る」



## ★赤の食べ物の仲間★

かな にく 魚・肉・たまご	だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品	かい 海そう	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品
さかな 魚 	ちくわ 	わかめ 	きゅうにゅう 牛乳 
にく 肉 	とうふ 	ひじき 	ヨーグルト 
たまご 	あぶら 油あげ 	のり 	チーズ 
	大豆 		
	みそ 		
	えび 		
	こぎかな 小魚 		

# 栗名月とは。。。

栗名月は、中秋の名月（十五夜）から約1ヶ月後の満月の直前、十三夜の夜の月をさします。

中秋の名月（十五夜）がよく「芋名月」と呼ばれるのに対し、十三夜は「栗名月」と呼ばれます。これは、この時期に栗がとれることから、このように呼ばれるそうです。

現在では、中秋の名月と並んで、この栗名月もお月見を行う習慣があり、片方だけのお月見は「片見月」として、縁起が悪いとされることもあります。



2020年の十三夜は**10月29日**です。十五夜の満月との違いを感じてみてください。給食でも栗名月にちなみ、栗を使った**さつまいもと栗の甘煮**を出します。

## 食事と運動

食事と運動のどちらが欠けても、じょうふなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。+

### バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものも食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



### 骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

#### カルシウムを多く含む食べ物



脱脂粉乳



チーズ



牛乳



海そう



小魚

### よくかんで食べましょう

よくかんで食べると……

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがじょうぶになる。
3. 頭のはたらきがよくなる。



### そして、元気よくからだを動かしましょう

- 手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。
- 毎日つづけて運動しましょう。

# おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、鉄分・食物繊維が豊富なだいずとひじきを使った料理をご紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

## だいずの磯煮



### 材料（作りやすい分量）

水煮だいず	160g
凍り豆腐（細切）	20g
にんじん	50g
ひじき	20g
ごま（白）	大さじ 1
炒め油	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1/2
水	50cc 程度

### 作り方

- 1 ひじきをもどし、水を切る。
- 2 にんじんをせん切りにする。
- 3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 4 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・だいずを入れ煮含める。
- 5 ごまを入れ仕上げる。

※水の量は鍋の大きさに合わせて、材料が煮えるくらいに調整してください。

## がどう豆

### 材料（作りやすい分量）

だいず（乾燥）	125g
切り昆布	2.5g
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 3 強
塩	少々
水	50g

### 作り方

- 1 だいずを水洗いし、4～5倍の水に一晩浸けておく。
- 2 浸け汁のまま、強火にかける。沸騰したら、アクを取りながら、豆が煮汁から出ないように時々差し水をし、弱火で豆の芯が柔らかくなるまで煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水とさっと水洗いして水（分量外）につけておいた切り昆布を汁ごと入れて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 30分間火止めをする。

※だいずの水煮や缶詰を利用すると手軽に作れます。その場合、だいずの量は、レシピの約3倍になります。