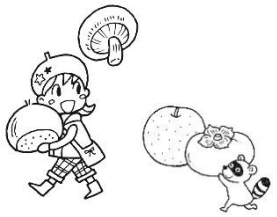
家庭数

10月食育だより No.6

令和５年９月28日
横浜市立笠間小学校
[redacted]

朝晩は少し涼しくなり、秋の訪れを感じられるようになりました。秋は海や山のおいしいものがたくさん出回る季節です。給食にも秋の味覚が多く登場します。旬の食材を味わい、味覚の幅を広げるとともに、自然の恵みをいただけることに感謝の気持ちをもってもらいたいと思います。



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にしました。
（かつおのあんかけ、煮魚（さば）、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ）

○十三夜（10/27）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。

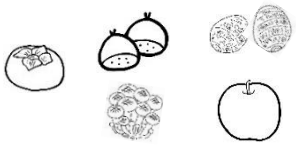
十三夜について

「十三夜」とは、中秋の名月のあと約１か月後に巡ってくる旧暦の９月13日頃の月のことをいいます。十五夜に次いで美しい月といわれています。

十三夜には収穫したばかりの栗や豆(枝豆や大豆)を供えるので「栗名月」や「豆名月」などと呼ばれます。

十五夜のお月見は、中国から伝わった風習ですが、十三夜のお月見は、日本独自の風習だそうです。

○旬の食品を多く取り入れました。
（さけ、さば、かつお、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん）



独自献立(献立変更)などのお知らせ

○10月２日(月)　「さけのクリーム煮」を「さけのポテトグラタン」に変更します。
※毎回好評のグラタンを、旬の食品を使用して作ります。

○10月６日(金)「グレープゼリー」を追加します。
※旬の食品のぶどうを使ったデザートを取り入れます。

○10月21日(土)　土曜参観日で給食があります。当日の献立は、
おさつパン、ペンネミートソース、フレンチサラダ、牛乳　です。

2　くろパン　ぎゅうにゅう　さけのポテトグラタン　ひじきサラダ

●さけのポテトグラタン

さけ(角)	30
ワイン(白)	2
じゃがいも	40
たまねぎ	40
こまつな	9
にんにく	0.1
米油	0.7
小麦粉	2.5
バター	2.5
牛乳	20
豆乳	20
脱脂粉乳	5
塩	0.8
こしょう	0.02
水	20
パン粉	0.7
粉チーズ	2
角チーズ	1

●ひじきサラダ

基準献立と同じです。

エネルギー611kcal　たんぱく質26.9g　脂質24.8g

6　はいがパン　ぎゅうにゅう　チリコンカーン　わかめサラダ　グレープゼリー

●チリコンカーン

基準献立と同じです。

●わかめサラダ

基準献立と同じです。

●グレープゼリー

ぶどう缶	15
ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ	40
砂糖	4
アガー	1.4
水	10

エネルギー652kcal　たんぱく質28.8g　脂質23.2g

21　おさつパン　ぎゅうにゅう　ペンネミートソース　フレンチサラダ

●ペンネミートソース

マカロニ(ﾍﾟﾝﾈ)	30
豚ひき肉	20
たまねぎ	50
トマト缶	30
にんじん	15
セロリ	3
パセリ	0.8
にんにく	0.3
オリーブ油	0.7
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	10
中濃ｿｰｽ	3
ワイン(赤)	0.5
塩	0.4
こしょう	0.03

●フレンチサラダ

キャベツ	40
きゅうり	10
たまねぎ	1.5
酢	0.5
砂糖	0.3
米油	3
酢	2.2
砂糖	0.3
しょうゆ	0.15
塩	0.35
こしょう	0.02
からし	0.03

エネルギー600kcal　たんぱく質21.2g　脂質18.9g

＜全校で「浜ぶどう」を味わいました！＞

横浜産ブランド果物のひとつに「浜ぶどう」があります。大きい粒が特徴のぶどうで、代表的なものとして、「藤稔」「ピオーネ」「竜宝」「紅伊豆」という種類のものがあります。味が濃くておいしいぶどうなのですが、市場に出回ることはほとんどなく、作っている農家さんから直接買う「直売所」などでしか買うことができません。

栄区では、上郷町（庄戸小学校の近く）にある「森果樹園」という農家さんが「浜ぶどう」を育てています。今年も子どもたちに食べてもらいたいと思い、早くから森果樹園さんにお話して準備をしてきました。提供日当日（8 月 31 日）は、ぱくぱくだよりで「浜ぶどう」を紹介し、農家さんが手間ひまかけて育てている様子をテレビ放送で伝えました。

手間ひまかけて育てている「浜ぶどう」

当日納品していただいた「浜ぶどう」

～10 月は　食品ロス削減月間　です～

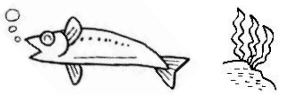
楽しみながら食品ロスを減らせる方法として、次のようなことに取り組んでみましょう。

旬の食べ物を使う

家族で一緒に料理をする

お買い物は計画的に

魚に親しもう！



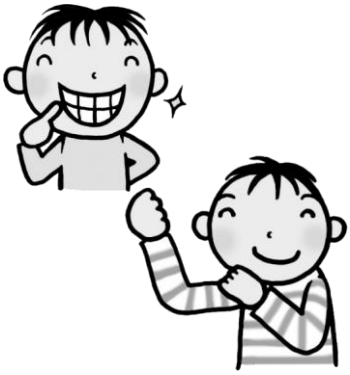
日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいると言われています。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「においや味が好きじゃない」といった理由で魚を嫌がっている様子を見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることを理解できると、もう少し親しみがわくのではないかと感じています。

秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとても嬉しいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

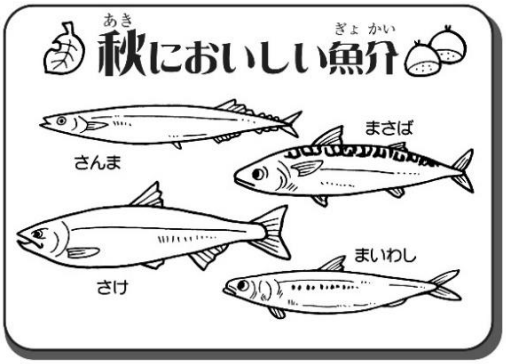
カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

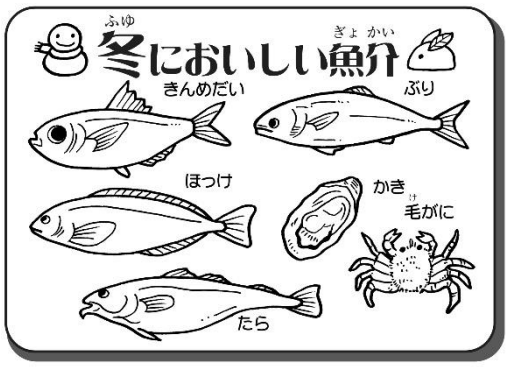
たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸（DHA・EPA）
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。





漁獲量が増える旬のほか、繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなります。魚が苦手な人は、特においしい時期に食べてみることをおすすめします。また、他にも

★食べやすい「揚げ物」（魚のから揚げ）などから食べてみる。
★身がふっくらしていて食べやすいお腹のあたりから食べてみる。

などの工夫ができます。

親子料理教室のお知らせ

よこはま学校食育財団主催による親子料理教室が、下記のとおり実施されます。今回は低学年向けと中高学年向けに分かれていて、それぞれ異なる内容で開催されます。毎回応募が多く、抽選になるようですが、興味のある方はぜひお申し込みください。

	1年生・2年生	3年生～6年生
日時	11月11日(土) 午後2時から午4時まで	11月11日(土) 午前10時から午後1時まで
会場	横浜市技能文化会館	横浜市技能文化会館
募集対象	市内在住・在学の小学1年生・2年生の児童及びその保護者	市内在住・在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者
実施予定献立	黒みつかん 白玉ぜんざい (麦茶)	ベイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ りんごゼリー (ごはん、麦茶)
参加費用	親子一組500円	親子一組1500円
応募締切	10月17日(火)必着 ※往復はがきで応募	10月10日(火)必着 ※往復はがきで応募

☆詳細情報は、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

「よこはま学校食育財団ホームページ」→「食育ひろば」→「食育の推進」

(http://ygs.or.jp) **→「親子料理教室」**