



給食だより 10月

令和3年9月30日

横浜市立箕輪小学校

校長 井上 強

栄養士 有竹 真由美

新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、机を向かい合わせにしないこと、食事中は会話を控え黙食すること、直接食品に触れる回数を減らすためパンを包装の上から持って食べるなど、などの対応を行っています。不慣れな食べ方で戸惑いも多いと思いますが、食べる楽しみや期待をもって過ごしてほしいと思います。

さて、秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。給食では、さつまいもや栗、しめじ、りんごなど旬の食材を使用し、秋の訪れを感じられるようにしました。旬の食材は、栄養価が高く安価で購入できます。そして何よりその食材が一番おいしい時期ですので、ぜひご家庭でも味わってください。

★10月の給食目標



食後は静かに休もう

静かに過ごして、
ゆっくりからだを休ませよう！

★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・ふくめ煮・秋味ごはんの具・さつまいも汁
さけのクリームシチュー・きのこスパゲティ)

○十三夜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。

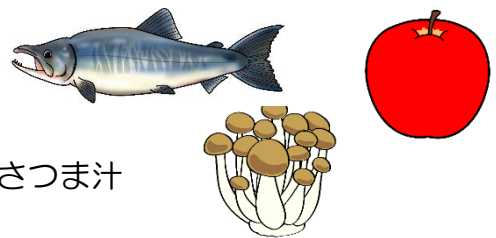
※レシピを紹介していますので、ぜひご家庭で給食の味をお楽しみください！



今年の十三夜は、10月18日(月)です。十五夜は中国伝来の風習ですが、十三夜は日本で始まった風習です。秋の収穫を感謝しながら、美しい月をながめます。

○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・栗・しめじ・りんご など)

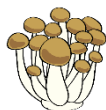


★給食のレシピ紹介

具たくさんで栄養満点！
ピリ辛な味つけて、
食が進みます。

●タンタンスープ（10月7日）

| 【材料】 4人分 | 【作り方】 |
|--|---|
| 豚肉 40g もやし 160g キャベツ 100g にんじん 60g ねぎ 40g こまつな 40g しめじ 20g しょうが ひとつかけ にんにく ひとつかけ はるさめ（乾燥） 4g ごま油 小さじ1 トウバンジャン 小さじ1/2 ◆炒りごま 8g ◆しょうゆ 小さじ1 ◆酒 小さじ1/2 ◆みそ 大さじ1 塩 2.4g 豚ガラスープ 80cc 水 240cc | ① しめじは石づきをとってほぐす。 ② キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは3mm幅のいちょう切り、ねぎは小口切り、こまつなは2cm幅にそれぞれ切る。 ③ こまつなは、下ゆでしておく。 ④ しょうが、にんにくは、みじん切りにする。 ⑤ 炒りごまは、フードプロセッサーでよく切り、しょうゆ、酒、みそで合わせ調味料を作る。 ※炒りごまのかわりに「練りごま」を使用してもよいです。 ⑥ 鍋にごま油、しょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたらトウバンジャンを炒める。 ⑦ 豚肉、ねぎを加えて炒め、水、豚ガラスープを加え煮立ったらにんじん、もやしを入れて煮る。 ⑧ しめじ、キャベツを入れ煮えたら合わせ調味料を加え調味し、はるさめを入れて煮る。 ⑨ はるさめに火が通ったらこまつなを加える。 |



さつまいもと栗の甘さが、
ほっとする優しい味です。

●さつまいもと栗の甘煮（10月13日）

| 【材料】 4人分 | 【作り方】 |
|--|---|
| さつまいも 中1本 栗（蒸し） 60g 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1 塩 ひとつまみ 水 60cc | ① さつまいもは、1cmのいちょう切りにし、水にさらす。 ② さつまいもは、かために下ゆでする。 ③ 鍋に調味料、水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。 ④ 栗を入れて煮含める。 |

