

平成28年9月26日

横浜市立中村小学校

校長 中川 和幸

栄養職員 池田 悠菜

食育だより

10月

野山が鮮やかに色づきはじめ、スポーツ・行楽・芸術・読書、そしておいしい秋本番です。
季節の味覚をしょうずに食卓にとりいれて、栄養バランスのとれた食事と体をよく動かすことを忘れず
に、実りの秋にしっかりと体作りをしましょう。



10月の献立について

- ◇ 食欲の秋・収穫の秋なので、季節を感じられる献立を取り入れました。
(豚肉とだいこんの煮物・きのこスパゲティ・かつおのごまみそあえ・ふくめ煮・おひたし・秋味ごはんの具・さつま汁・さつまいもと栗の甘煮・さばのたつた揚げ)
- ◇ 十三夜にちなんだ献立を取り入れました。
(さつまいもと栗の甘煮)
十三夜は旧暦の9月13日(新暦で今年は10月13日)で旬の大豆や栗をお供えすることから、豆名月や栗名月ともいわれています。
- ◇ 全校自校炊飯の日は、25日、28日です。



秋が旬の味覚を味わおう！

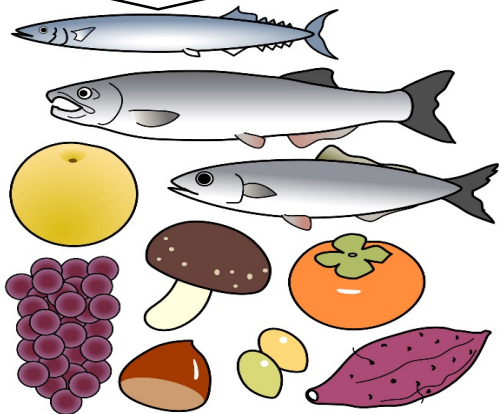
秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚などの多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年で最もおいしくなり、栄養価が高くなる時期のことです。

この季節ならではの食べ物を味わってみてはいかがでしょうか？

「横浜市 収穫体験」で検索を行うと、農体験の紹介が載っています。(みかん狩りなど)

中村小学校では、秋には米(5年)、さつまいも(2年)、かき、ざくろがとれます。



きゅうしょく しょうかい
10月の給食メニューより紹介

さつまいもの皮をしましまに
むいています♪

～さつまいもと栗の甘煮～（4人分）

さつまいも	200g
栗（蒸し）	40g
砂糖	13g
みりん	4g
塩	0.4g
水	60g

- ① さつまいもを切り（1cm ちょう）、水にさらす。
- ② さつまいもを固めに下ゆでする。
- ③ 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。



～秋味ごはんの具～（4人分）

さけフレーク	80g
凍り豆腐（細）	6g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しめじ	20g
炒め油	2g
しょうゆ	8g
砂糖	4g
みりん	4g
酒	4g
塩	1.2g
削り節	0.4g
水	40g

- ① だしをとる。
- ② 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- ③ にんじんをせん切り、ごぼうをささがきに切り、ごぼうは水につける。
- ④ しめじをほぐす。
- ⑤ 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- ⑥ さけを入れて煮含める。



かんじ しょくいく
漢字で食育♪

「和」

平和、和気あいあい、温和、柔和の「和」
は、稲、稗、穂などの穀物を口いっぱい
にほおばった、幸せで和やかな表情や
風景を表します。



引：漢字で食育 砂田登志子

かながわミルクフェスティバル

KANAGAWA MILK FESTIVAL 2016

今年もやります！
学びと食の魅力を乳業コロシアムで！
是非遊びに来てください。

入場体験無料
雨天決行(※※※)

来て 見て 知って 味わって

かながわミルクフェスティバル 2016

日時：平成 28 年 10 月 1 日(土) 11:00～15:00

場所：日本丸メモリアルパーク アリーナ

JR-横浜駅地下鉄「桜木町駅」、横浜高速鉄道「みなとみらい」駅、から徒歩5分

日本丸メモリアルパーク
アリーナにて
10月1日(土)
11～15時です！
骨密度測定や試飲など
が催されます♪