



給食だより

令和2年10月6日
横浜市立西が岡小学校

暑さが一段落して秋らしくなりました。お店には秋の食材がたくさん出回っています。季節の恵みを楽しみながら、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。



10月の給食目標

「上手なすごし方を工夫しよう」

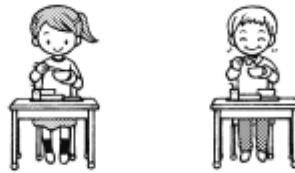
- 配膳中は静かに待ちましょう。
- 食事がすんだら、静かに休むようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症対策のため、給食でも「新しい生活様式」で食事をしています。

食事の前後の手洗いの徹底



机を向かい合わせにしない



食事での会話は控える



今月の献立について

- 区内産の野菜を使用します。

こまつな・さつまいも・さといも・キャベツ・にんじん

- 献立の一部、変更があります。

8日 豚丼の具(豚肉のごままぶしから変更)

豚肉・ごぼう・にんじん・こまつな・しょうが・つきこんにやく・しょうゆ・砂糖・みりん・酒

黒糖かん(追加)

黒糖・粉寒天・きな粉・砂糖・塩

- 魚の献立を多く取り入れています。

今月はあじ、かつお、さば、いわし、さけ、きびなごを使います。給食では切り身が主流ですが、ご家庭ではぜひ骨付きの魚にチャレンジしてみましよう。



作ってみよう 給食レシピ

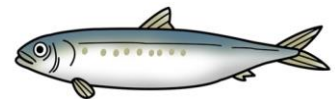
いわしのかばやき

材料 (2人分)

いわし	2尾
でんぷん	適量
揚げ油	適量
おろししょうが	小さじ1/4
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
水	大さじ1

【作り方】

- ① いわしは3枚におろす。
しょうがはすりおろす。
- ② 調味料と水を煮立たせ、おろししょうがを加えてたれをつくる。
- ③ いわしの切り身にでんぷんをつけてカラッと揚げる。
いわしが熱いうちにたれをからめる。



10月16日は「世界食糧デー」です

国連が制定した世界の食糧問題について考える日です。世界には飢えに苦しむたくさんの人々がいることを思い、自分たちの食生活を振り返ってみましょう。



赤の食べ物をおぼえよう

今月は食べ物の黄・赤・緑の3つのはたらきのうち、「赤の食べ物」を紹介します。赤の食べ物は、魚・肉・卵・大豆・大豆製品や牛乳・乳製品・海藻などです。これらには、たんぱく質や無機質が多く、成長期には欠かせない食品です。



「赤の食べ物」の栄養が材料となって体は日々作り変えられています。

