

給食だより

令和 2 年 10 月号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄 養 教 諭

10月9日は、瀬戸ヶ谷小学校の創立記念日です。今年度は創立45周年を記念して、10月中にお祝い給食を実施します。全校児童が低高学年に分かれて投票し、フルーツゼリーのくだものとあげパンの味を決めました。お祝い焼きのりには、45周年キャラクターが印刷されます。当日の子どもたちの反応が楽しみです。

10月の給食

○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(秋味ごはんの具、煮魚【さば】、さつまいもコロッケ、ふくめ煮、さつまいも汁、さけのクリーム煮、かき、りんご、みかん)

○十三夜(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。

○はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「たっぷり野菜の担々スープ」「はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ」を取り入れました。

給食指導目標：上手な過ごし方を工夫しよう。

栄養指導目標：丈夫な体をつくる食べもの(赤色)を知ろう。

★今月の地場野菜：10月はJA 横浜よりこまつな・さつまいも・キャベツ・にんじん(月末より)を使用します。



独自献立のお知らせ

♡創立45周年 お祝い給食♡

- 6日：1～3年生が選んだくだものを使ってフルーツゼリーを手作りします。
- 9日：包装に45周年記念キャラクターが描かれたお祝い焼きのりをつけます。
- 28日：4～6年生が選んだ味のあげパンを作ります。

◇10月6日(火) グレープゼリーを「手作りフルーツゼリー」に変更します。
【材料：みかん缶・りんご缶・砂糖・アガー(海藻由来の凝固剤)・水】

◇10月9日(金) ぶどう豆に切り昆布を追加します。お祝い焼きのりをつけます。
【追加材料：切り昆布(ぶどう豆)、焼きのり】

◇10月14日(水) コーンサラダのドレッシングをフレンチから甘酢に変更します。
【甘酢材料：砂糖・穀物酢・食塩・黒こしょう】

◇10月28日(水) あげパンの味をきなこからココアに変更します。
【変更材料：きなこ→ココア】

「栄養満点丼の具」

9月に登場した新献立。我が家の自慢料理コンクールの入賞作品です。横浜市の保護者が考えた料理です。いろいろな食品が入っていて、「子どもが健やかに成長してほしい」という願いがこめられています。

材料（4人分）

豚ひき肉	100g
にんじん	中 1/4 本 (50g)
こまつな	1 株(40g)
にんにく	少々(2g)
しょうが	少々(1g)
しらたき	60g
ひじき（乾）	8g
すりごま（白）	小さじ 4 (8g)
ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2～2+1/2
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
ブイヨン	適宜
水	20 cc

作り方

- ①材料を切る。にんじん（せん）、こまつな（2cm）、にんにく・しょうが（みじん）、しらたき（2cm）
- ②ひじきをもどして、水をきる。
- ③しらたき、こまつなを下ゆでする。
- ④フライパンにごま油を熱し、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- ⑤香りがたってきたら、豚肉を入れてよく炒め、にんじん・しらたき・ひじきを加えて炒める。
- ⑥チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
- ⑥ごま・こまつなを入れて、全体に火が通ったらでき上がり。



肉が入ったひじきごはんの具は、低学年にも食べやすいと好評でした。にんじんとこまつなの色合いがきれいです。

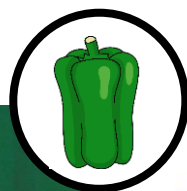
栄養士のこぼれ話「はま菜ちゃん料理コンクールに応募ありがとう！」

今年も夏に『はま菜ちゃん料理コンクール』の募集がありました。今回のテーマ食材は“ピーマン”でした。

今年は例年と違ってとても短い夏休みだったのですが、9人（2年生1人、3年生1人、5年生1人、6年生6人）が考えた10品のピーマン料理が集まりました。

ピーマンは苦みがあるので、子どもたちに嫌われがちな野菜です。その苦みを抑えるため工夫を凝らした応募作品が多かったです。「ピーマンはたて方向に切ると苦みが感じにくい。」「よく炒めると苦みがへって甘みが出る。」「カレー粉で苦みをやわらげた。」「卵と合わせることで苦みをおさえた。」「小さく切った。」など、子どもたちの試行錯誤がうかがえます。逆に「ピーマンの味をしっかりと活かすために大きく切って使いました。」という作品もありました。

応募作品のコピーを給食室前に掲示しています。↓



写真撮影はご遠慮ください。