

# 給食だより 10月号

令和2年10月5日  
横浜市立綱島東小学校  
校長 三橋 国雄  
栄養士 森田 真帆

朝夕はすっかり涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。10月はいよいよ秋本番です。「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にも旬の食べ物がたくさん登場します。いろいろな秋の味覚を楽しんでみましょう。

## 10月の給食目標

食べ物のはたらきを知り、何でも食べましょう。

## <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を取り入れました。  
(秋味ごはんの具、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(10月21日)にちなんだ献立、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を取り入れました。  
(たっぷり野菜の坦々スープ、はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ)
- ・こまつなは港北区や都筑区の畑でとれたものを使用する予定です。



## あき た もの 秋においしい食べ物なあに？

### さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



### さといも

「人が住む里のもの」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、まるかじりすると、歯も丈夫になります。



### きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



# 10月16日は世界食料デー！！



10月は世界食料デー月間です。世界中のすべての人が食べられるだけの食べ物がつくられているのに、世界の9人に1人が十分に食べられていません。ふだんの生活の中で食べ物がむだになっていることはありませんか。10月はぜひご家庭で食料問題について考えてみてください。

## ～給食の残りも「食品ロス」です！～

### 【9月 残りが多かった献立】

1位 からしじょうゆあえ 2位 きゅうりの梅肉あえ 3位 即席漬

全体的に野菜のおかずが残りがちです。1位のからしじょうゆあえは、3kg捨てられてしまいました。少しずつ苦手なものを克服していくことも食品ロスを減らすことにつながります。



## おうちでつくろう！ かつおのごまみそあえ



日本近海を初夏、北へ泳ぐかつおを「初がつお」、秋、あたたかい海を求めて南へ泳ぐかつおを「もどりがつお」といいます。秋の「もどりがつお」は、うま味が多いのが特徴です。

### 材料（5人分）

かつお	200g
凍り豆腐	20g
片栗粉	適宜
揚げ油	
切りごま	15g
おろししょうが	5g
しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	小さじ2.5
みそ	小さじ2強
みりん	小さじ1弱
酒	小さじ2
水	20cc

### 作り方

1. かつおを一口大に切る。凍り豆腐をもどし、かるくしぼり、1口大に切る。それぞれ片栗粉をまぶし、160～170℃の油であげる。
2. 調味料、水、しょうがを合わせ煮立て、揚げたかつおと凍り豆腐、ごまを加えて混ぜる。

