



# 食育だより 10月号

令和2年9月30日  
横浜市立山内小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

山内小学校でも、ようやく新給食室での給食の提供が10月1日より始まります。今年度も、子どもたちの健康と笑顔のために、個々へのきめ細やかな対応を心がけていきたいと思っております。給食のことはもちろん、栄養、健康、食に関する事などお気軽にお声がけください。

## 《10月の給食》



○食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。

(秋味ご飯の具・さつまいもコロッセ・ふくめ煮・さつまいも汁・煮魚(さば)・かつおのごまみそあえ  
・鮭のクリーム煮・ふくめ煮・さつまいも汁・かき・りんご・みかん)

○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。

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

## 《10月の使用物資について》

令和2年3～7月分の献立に使用が決定していた冷凍食品等を使用した献立があります。

- 3月献立から さけフレーク
- 5月献立から きびなごフライ、ベーコン
- 6月献立から かつお、いわし、さば、割り干し大根
- 7月献立から あじフィレ、ナン、冷凍パイナップル



## 《10月の山内小オリジナル献立》

○6日の「ご飯」「きんぴら」を1年生のみ自校炊飯して「きんぴらごはん」にします。  
きんぴらの食材の変更はございません。

○16日の「はいがごはん」「ツナそぼろ」を2年生・個別級のみ自校炊飯して「ツナごはん」に  
します。ツナそぼろの食材の変更はございません。

○21日の「ごはん」「ひじきの炒め煮」を6年生のみ自校炊飯して「ひじきごはん」にします。  
ひじきの炒め煮の食材の変更はございません。

自校炊飯では、青葉区内産米「とねのめぐみ」というお米を使います。地産地消の食育も進めていきたいと考えています。調理の工程上、一度で全校分の自校炊飯は難しいので、他学年も順番に炊き込みご飯や混ぜご飯を提供していきます。



## 十三夜(今年は10月29日です)

日本では、江戸時代のころから中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に月見を行う風習があります。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。（十五夜にちなんで例年9月には月見汁を給食で提供しています）

十五夜や十三夜には芋や豆を供えていたことから、「芋名月」、「豆名月」ともいうようになりました。今年の十三夜は10月29日です。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

## ❀ 給食が始まります！ ❀



10月からの給食開始にむけて、給食室では清掃・消毒・備品配置などを急ピッチで進めてきました。

9月末には、食材や調理員の動きを確認するために、実際に試作調理した上で、機器の稼働確認や作業動線の見直しなどを行っています。



安心・安全で、美味しく・喜んでもらえる給食を提供できるように、調理室一同、取り組んでまいります。