



# 食育だより 10月号

令和6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。

## 《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。

(かつおのあんかけ・ふくめ煮・煮魚(さば)・秋味ご飯・きのこスパゲティ・鮭のクリームシチュー)

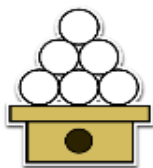
○十三夜(10/15)にちなんだ献立として「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

○旬の食品を多く取り入れました。

(鮭・さば・かつお・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきだけ・りんご・みかん)

## 《山内小オリジナル献立》

○16日の秋味ごはんの具の鮭フレークを「**生鮭の角切り**」に変更して作ります。秋が旬である秋鮭を味わってほしいと思います。  
その他の食材の変更はありません。



## 十三夜(今年は10月15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9月の献立には白玉団子を浮かべた月見汁がありました。

十五夜や十三夜には、芋や豆を供えて豊作を願ったり、秋の収穫を感謝したりしていたことから、「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15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。



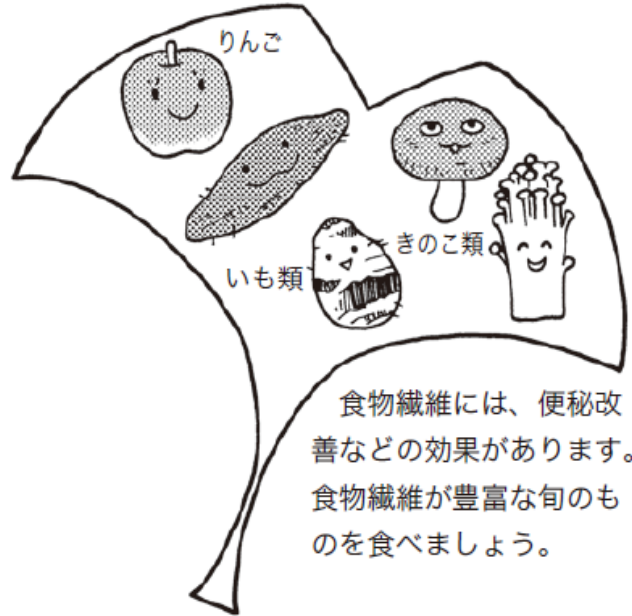
## によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー レバー にんじん うなぎ

## 食物繊維が豊富な 秋の味覚



食物繊維には、便秘改善などの効果があります。食物繊維が豊富な旬のものを食べましょう。



## 秋味ごはんの具

10月の献立から、旬の食材を使った「秋味ごはんの具」のレシピをご紹介します。ごはんに入れてお召し上がりください。

### 【材料】(4人分)

・さけ	切り身 1切れ
・にんじん	1/4本
・ごぼう	1/4本
・しめじ	1/4パック
・油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・かつおだし	50ml
・(食塩)	適宜

### 【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。(昆布だしでもよい)
- ② さけを軽くゆでるか焼いて、皮と骨を取りながら身をほぐしておく。
- ③ にんじんを粗めのみじん切り、ごぼうをさがきにする。ごぼうは水につける。
- ④ しめじをほぐす。
- ⑤ 鍋に油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、ある程度火が通ったらしめじを加え、炒める。
- ⑥ 調味料とだし汁を入れて煮る。
- ⑦ さけを入れて煮含める。

※食塩は、調味したあと味をみて、必要であれば入れてください。

