

食育だより10月



10月の給食目標
じょうぶな体をつくる 赤の食べ物を知らう。

10月になり、気温も下がってきました。給食には、かつお・さつまいも・栗・きのこ・りんごなど旬の食べ物が続々登場しています。10月の最後には運動会もありますので、しっかり食べて元気にがんばってほしいです。

今月のこんだてについて

こんげつの
こんだては～？



このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、さつまい、きのこスパゲティ)

○十三夜(10/8)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。

○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)

○旬の食品を多く取り入れました。(さば・かつお・さつまいも・栗・しめじ・えのきたけ・りんご・みかん)

☆献立変更☆

今月の献立変更はありません。

☆「さつまいもと栗の甘煮」を煮ている様子です!



☆学校でごはんを炊く日☆

14日(金) 6年生

28日(金) 5年生

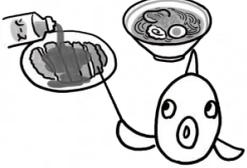
<今月の地場産野菜>

こまつな・キャベツ・だいこん



健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気とされていた生活習慣病が子どもにもみられはじめています。糖分の取りすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

<p>チョー（朝）食抜きで、登校していない？</p> 	<p>野サイ（菜）、不足していない？</p> 	<p>甘いものやあぶらものトリ（とり）すぎではない？</p> 
<p>コイ（濃い）味つけのものばかり食べていない？</p> 	<p>オー（大）食いや早食いをしていない？</p> 	<p>「モーつかれた〜」なんていつもゴロゴロしていない？</p> 

※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イエローカードキャンペーン」

☆10月5日に給食相談員さんがいらっしゃいました！

横浜市の小学校では年に一回、よこはま学校食育財団の給食相談員さんが来校し、物資の状況などを確認して下さっています。財団のHPには来校した際のレポートや、給食レシピなどがたくさん載っています。ご家庭でも一度覗いてみてください♪



たっぷり野菜の担々スープ

(令和3年度よりタンタンスープという名前に変わっています)

ひじきをき

「担々」は、天祥寺で勤めていたところからその名がつけられたとされています。

材料と分量 (4人分)	作り方
豚ひき肉 60g	1 豚肉を熱湯に10分くらいつけておとし、食べやすい大きさに切る。
キャベツ 200g	2 こまつなをゆで、水にさらしてしぼいた後、2cmに切る。
ごまつな 1株	3 キャベツを細断切り、にんじんをいちご型切り、ねぎを小口切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。しめじはほくほくしておく。(しょうが・にんにくはチューブでもよい)
にんじん 1/2本	4 すりごま・しょうゆ・酒・みそを混ぜ合わせておく。
しめじ 1/4パック	5 鍋にごま油を入れ、弱火でじっくりとしょうがを炒め回しを抽出し、トウバンジャンを入れて炒める。
しょうが 1片	6 豚肉を入れて炒め、色が変わったらねぎを入れて炒め、分量の水を入れ煮る。
ごま油 30g	7 煮立ったらにんじん・しめじ・キャベツを入れ、塩・スープの素・*の合わせ調味料を入れる。
すりごま(白) 大さじ1	8 豚肉・ごまつなを入れる。
しょうゆ 小さじ1/2	
酒 小さじ1/2	
みそ 小さじ1/2	
塩 小さじ1/2	
スープの素 大さじ1	
水 800cc	

トウバンジャンは、ごま油を熱湯でゆで、水にさらしてしぼいた後、2cmに切る。

2017年10月の給食献立より

ホームページ 食育ひろば
作ってみよう！給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



レシピは180以上の
のっています

作った料理の写真を撮ったら...
おうち給食 はじめました への投稿を
お待ちしております。



(公益財団法人)よこはま学校食育財団
〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目六番地
電話 045-662-2541