

しょくいく がつ
食育だより10月



しばらく暑い日が続きましたが、やっと秋のさわやかな日も増えてきました。さつまいもやきのこ、栗などの秋の食材はもちろん、りんごやみかんなどの果物も給食の献立に入ってきます。楽しみにしてください。

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。

こんげつ
今月のこんだてについて

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、毎月ご家庭に配付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、毎月確認をお願いいたします。

こんげつの
こんだては～？



○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、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ)

○十三夜(10/27)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。

(さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、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。

＜今月の自校炊飯＞

16日(月) 3年生

20日(金) 2年生

27日(金) 1年生、5組、職員室

横浜市内産のお米を炊飯します!

11月からは青葉区内産の

お米が納品予定です♪

PTA校内委員さんからの質問です!

★～横浜市～ 給食の献立が決まるまで



だれが献立を
考えているんですか?

横浜市の栄養士さん（栄養教諭・学校栄養職員）が考えています。区ごとに担当月があり、集まって相談しています。
最終的に「献立作成委員会※」で検討し、教育委員会で決定しています。
※学校長・教諭なども含まれる委員会です。

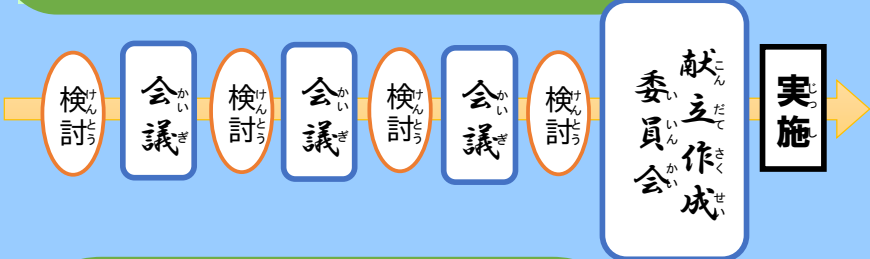


どれくらい前から
考えているんですか?

給食実施の前年度6月ごろから、献立の検討を始めます。
献立が決まるまでに市全体での会議が何回もあります。



どんなことに
気を付けて献立を
作っているんですか?



塩やきそば
～横浜開港にちなんで～



白玉ぞうに
～正月料理～



揚げだいず
～豆類の使用～



栄養の確保はもちろん、横浜らしさや日本の食文化等を取り入れています。
また、旬の食品を使うことで、季節感を感じられるようにしています。
不足しがちな食物繊維や鉄分等が摂取できるように、魚や野菜、豆類、海藻類などの積極的に使用しています。（給食には豆や海藻がよく出るなあと考えたこと……ありませんか？）

