

令和5年10月6日 横浜市立本町小学校 給食室

やっと朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけてください。実りの多いこの季節は、お米や果物など、おいしい食べ物が豊富に出回ります。新米の季節もやってきます。黄金色に実った稲が穂をたれると、稲刈りの始まりです。米どころの地域以外でも、日本の主食である米は、全都道府県で栽培されています。数多くの品種があり、食べ比べをするのも楽しいです。

さつまいも、里芋などのいも類、かぼちゃ、にんじん、かき、りんごなど野菜や果物も秋が旬の食材はたくさんあります。さんまやさけなどの海の幸、きのこやくりなどの山の幸も実りの季節を迎えます。

## 10月の献立

◆ 食欲の秋、収穫の秋を感じられるようにしました。

▶ 秋味ごはんの具 ふくめ煮 きのコスパゲティ

◆ 十三夜（10月27日）にちなんで「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



## 10月の横浜市内産物の利用

3日（火）こまつな

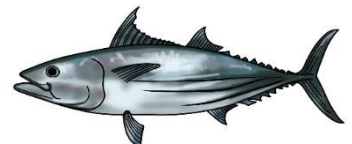
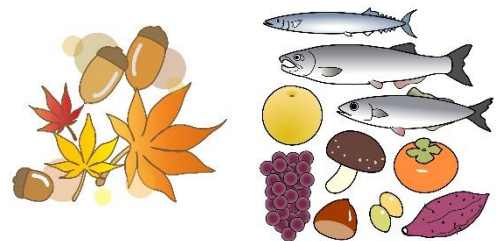
4日（水）こまつな

12日（木）こまつな

17日（火）こまつな さつまいも

27日（金）こまつな

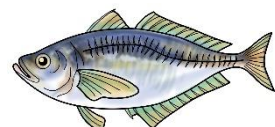
JA 横浜により購入した  
横浜産の野菜を使用します。



## 魚に親しもう！

日本の食生活が変化し、家庭での魚料理の登場回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「骨があるから」「食べにくい」などの理由で魚が苦手といった子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋は、さば、戻りがつお、さけ、さんまなど脂がのったおいしい旬の魚が出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前を知って、魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたら嬉しいです。

### さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう！

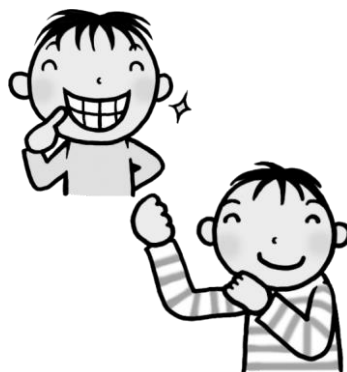


#### カルシウム

ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にします。

#### たんぱく質

わたしたちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



#### ビタミン

ぎょかいりい せいちよう か 魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

#### ふほうわしほうさん 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

せ あお さかな おお ふく 背の青い魚に多く含まれています。からだ 体によい動きをするあぶらです。