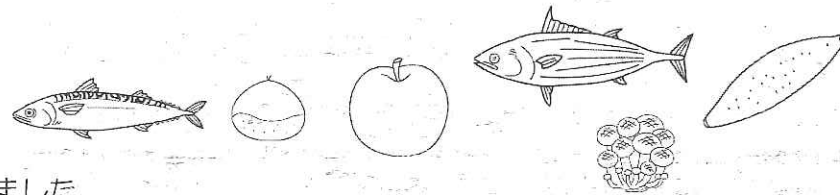


10月 給食だより

2023年10月
横浜市立和泉小学校

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ましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

10月の献立



●旬の食品を取り入れました。

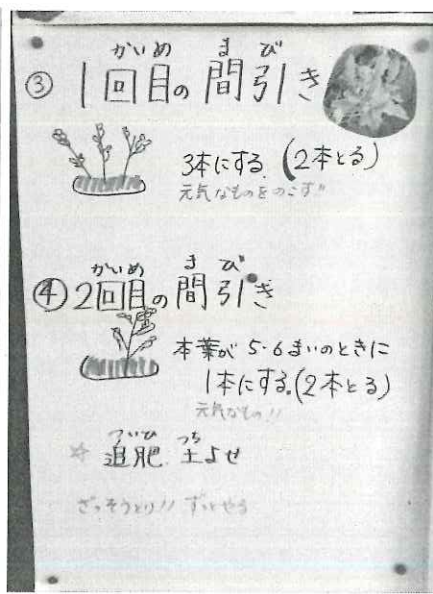
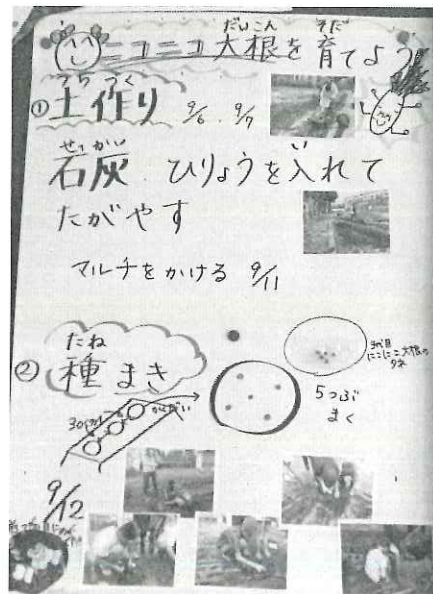
(さば・かつお・さけ・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきたけ・りんご・みかん)

●十三夜(10月27日)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。

●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・きのこスパゲッティ)

ニコニコ大根、今年もいただきます



今年も個別級で育てている大根を給食で使わせていただく予定です。残暑厳しい中、土づくりから種まきと愛情たっぷり育ててくれています。個別級教室前に作業の様子が掲示されているので、ぜひご覧になってください。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

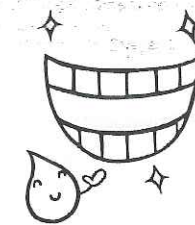
なぜ、よくかむことは大切なのか?

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



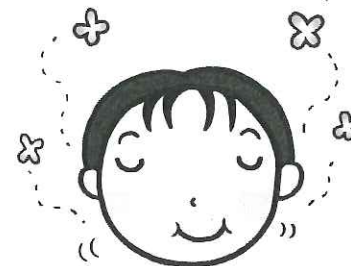
だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



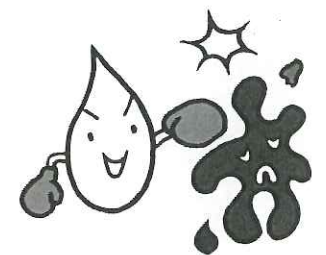
よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

魚に親しもう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる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。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも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とてもうれしいです。

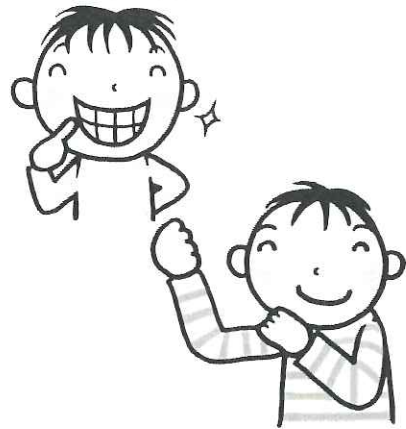
魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

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



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

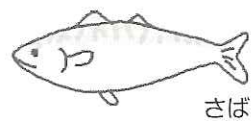
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

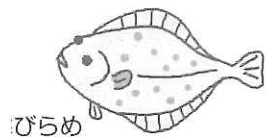
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

魚へん漢字クイズ!

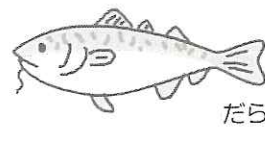
絵と漢字をつなげてみよう。



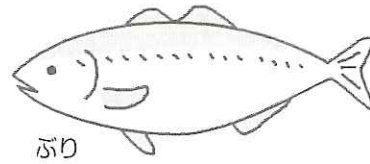
さば



びらめ



たら



ぶり

鯖

鱈

鰯

鰹

給食レシピ~今月の給食から~

煮魚 (4人分)

さば	1切60gを4切	① しょうがをせん切りにする。 ② 鍋に★調味料を水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。沸騰するまで強火で煮る。 ③ 落としぶたをし、中火から弱火で煮る。 ④ 煮えたら火を止め、冷ます。
しょうが	15g	
しょうゆ	大さじ1.5	
★ 砂糖	大さじ2.5	
酢	小さじ2	
酒	大さじ1.5	
水	55g	

鮭のクリームシチュー (4人分)

◆ 鮭	150g	① こまつなを切り、下茹でする。 じゃがいもは1.5cm角、たまねぎは2cm角、にんにくはみじん切りにする。 ② 鮭を下茹でし、ワインにつける。 ③ ★でホワイトルウを作る。 ④ 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、 ④ たまねぎを入れてよく炒める。 ⑤ じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。 ⑥ じゃがいもが煮えたら、■の調味料を入れる。 ⑦ ルウを入れ、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。 ⑧ 鮭・粉チーズ・こまつなを入れる。
白ワイン	小さじ2	
じゃがいも	250g	
たまねぎ	200g	
こまつな	60g	
にんにく	0.5g	
油	小さじ1	
★ 小麦粉	大さじ1.5	
バター	大さじ1	
豆乳	100g	
牛乳	100g	
脱脂粉乳	250g	
粉チーズ	10g	
塩	小さじ1	
■ こしょう	少々	
水	200g	