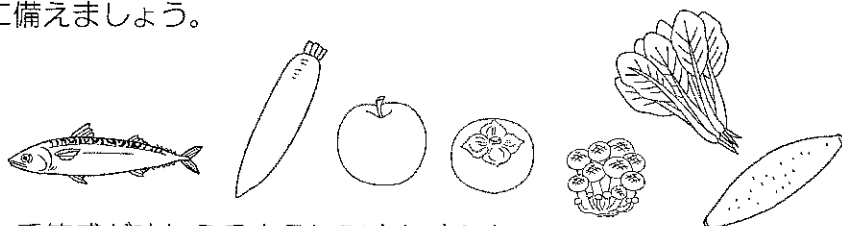


# 11月 給食だより

2023年11月  
横浜市立和泉小学校

秋が深まってきました。朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 11月の献立



●旬の食品を取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

(さば・さけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・こまつな・ブロッコリー・ほうれんそう・さといも・さつまいも・しめじ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・かき・りんご・みかん・ラフランス)

●地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。

(こまつなとじゃこのふりかけ・けんちん汁)

●神奈川県産の郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)

●新献立として「ダッカルビ」を取り入れました。

## ぶどうの樹のパンを給食で提供します！



11月8日の給食にぶどうの樹のパンを取り入れました。今回はセルフでパンにサーモンフライを挟んでもらい、サーモンサンドとして完成させて食べてみよう！という試みです。ぶどうの樹のパンの原材料は下記のとおりです。なにか気になることがありましたら、栄養士までご連絡ください。

### <原材料>

小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン、ミルク、イースト、食塩/乳化剤、酸化防止剤(V.E)、香料、着色料(カロチン)(一部に小麦・大豆・乳を含む)、

<特定原材料> 小麦

<コンタミネーション> 卵、乳、くるみ、大豆

# 感謝の気持ちをもって

# 食べましょう!

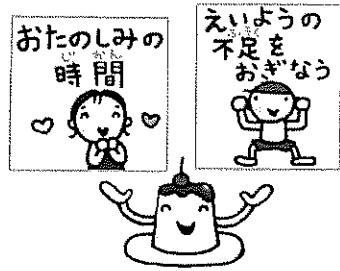
みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



# おやつのとりに方を考えよう!

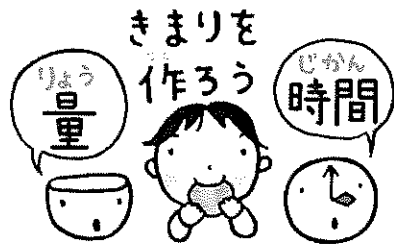
子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとりに方について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましょう。

## おやつとは?



おやつは生活にうおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

## 食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

## 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

## おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

## 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

## 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

## 給食レシピ～今月の給食から～

### 鶏肉のトマトシチュー (4人分)

鶏肉	150g	① ジャがいも・たまねぎは1.5cm角切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に切って下茹でする。
白ワイン	小さじ1/2	
ジャがいも	230g	
たまねぎ	260g	
トマトカット缶	100g	
にんじん	120g	② 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
ブロッコリー	100g	③ 鶏肉にワインをふり入れながら炒め、にんじんジャがいもを入れて炒め、水を加えて煮込む。
にんにく	1/2片	
油	小さじ1	④ 材料が煮えたら、カットトマトと調味料を入れ弱火で煮込む。
トマトケチャップ	大さじ2	⑤ ブロッコリーを入れる。
中濃ソース	大さじ1/2	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
水	175cc	

### トックスープ (4人分)

豚肉	30g	① ねぎは小口切り、こまつなは2cm幅に切り下茹でする。にんじんはせん切りにする。
もやし	50g	
ねぎ	65g	② チキンブイオンを鍋に入れる。豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
こまつな	60g	③ にんじんを入れ、煮えたら調味料を入れる。
にんじん	30g	
トック	50g	④ もやし・ねぎを入れる。
しょうゆ	小さじ1	⑤ トックを入れる。
塩	小さじ1	⑥ こまつな・ごま油を入れる。
こしょう	少々	
ごま油	小さじ1/3	
チキンブイオン	630cc	

トックは手作りできます。  
小麦粉25g、白玉粉50g、水55ccを合わせてよく捏ねる→棒状にして、5ミリ厚に切る。