



食育だより 10月号

令和5年10月
横浜市立上瀬谷小学校
給食室

いつまで続くんだろう・・・と思っていた猛暑が少しやわらぎましたね。10月は朝晩の気温差がある時期で、風邪をひきやすい季節でもあります。バランスよく食べて、早寝早起きをして体調を整えて過ごしてほしいです。

学校では暑い中でスポーツフェスティバル練習時に水分補給の促しや、給食の喫食状況管理で体調を整えられるよう声掛けを行っていきます。

★食欲の秋！バランスよく食事をしましょう。

食物は働きによって3つのグループに色分けして考えられます。体を作る「赤」、体の調子を整える「緑」、

あかの たべものの はたらき

ちや にくや ほねに なります。

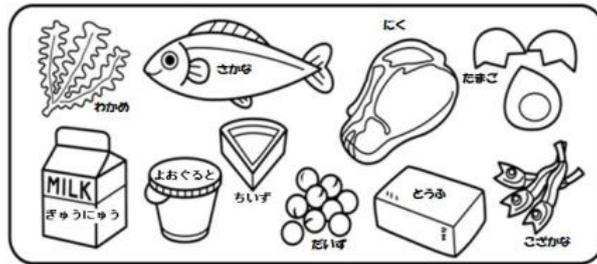


はや かみのけに
なります



ほねや きんにくに
なります

あかの たべものの なかま



★ 今月のおすすめレシピ

大豆はカルシウムが多い食品のひとつになります。
9月の給食時はほぼ完食！という隠れ人気メニューです。

【ぶどう豆】

- ①大豆の水をきる。
- ②砂糖・水を入れてだいを煮る。
- ③30分ほど火を止めて味をなじませる。
- ④醤油・昆布を入れて弱火で煮含める。

ぶどう豆 (1人前目安)

だいを (水煮)	: 40g
切り昆布	: 1cm × 1cm
醤油	: 小さじ1/2
砂糖	: 小さじ1
水	: 小さじ1

★5～10倍量が作りやすい量となります。

★ 食事の仕方

学校では、食事をする際に、自分以外の人も気持ちよく過ごせるようにマナー指導を行っています。

9月は、特にお茶碗のごはん粒を集めながらきれいに食べよう！というお話を給食中にしています。意識をして一週間過すとみんな上手に集めてきれいに食べられるようになってきています。習慣付くようにご家庭でも是非お声がけをよろしくお願いいたします。

また今年も二年生にお箸の練習方法を伝えています。こちらも是非ご家庭で練習を継続できるようお声がけよろしくお願いいたします。