



食育だより 11月号

令和5年11月
横浜市立上瀬谷小学校
給食室

9月は月末に急に気温が下がり、10月は朝晩がとても寒く冬の足音が聞こえたようでした。今月は一段と気温が下がり体調管理が難しい季節になりそうです。睡眠・食事で体調を整えて元気に過ごしてほしいと思います。

★ 給食では、主菜・副菜などを揃えた日本型の食事を実施し、赤（肉・魚・大豆など）、黄色（ごはん・パンなど）、緑（野菜・果物・きのこなど）の3つの色を組み合わせるバランスの良い食事をとろうという意味が込められています。

上瀬谷小学校では、1・2年生のフロアの給食掲示板に毎日の「まごはやさしいポイント」を書いています。給食に出る食材で、きな粉は大豆をすったものだから、「ま」豆類だ！というように、何で出来ているかを考えるきっかけになってもらえたらうれしいです。

3・4年生のフロアの掲示板には給食に使われる食材を三色に分類して書いています。給食では毎食、黄色・赤色・緑色が使われていて偏っていないことを知ってもらいたいですね。



★ 今月のおすすめレシピ

学校でも残食がほとんどないメニューです。
そばろ丼にも、卵とじにも出来る万能品です！

【肉そばろ】

- ①乾燥大豆を戻す
- ②にんじん・しょうがを切る
- ③調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- ④乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒める。

肉そばろ（1人前目安）	
豚肉	:30 g
乾燥大豆（粒状）	: 3.5 g
にんじん	: 15g
しょうが	: 0.5 g
醤油	: 4.5 g
砂糖	: 1.5 g
みりん	: 1 g
酒	: 1 g