

しよく いく

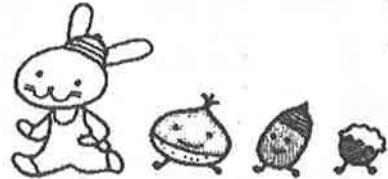
食育だより



10月

令和2年9月28日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井 篤志
栄養職 田中 智恵

味覚の秋、収穫の秋がやってきました。おいしく食べて大いに体を動かし、食べたものが活力や体力になるようにしましょう。



10月の献立について

〇秋を感じられる献立を取り入れました。

(秋味ごはんの真・煮魚(さば)、さつまいもコロッケ・ふくめ煮・さけのクリーム煮・さつま汁・かき・りんご・みかん)



〇はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。

(『はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ』、『たっぷり野菜の拍子スープ』)

〇29日(木) 十三夜(今年は10月29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。

十五夜の後には、日本古来のお月見『十三夜』があります。十五夜は収穫した芋を供えることから、「芋名月」ともいい、十三夜は栗や豆を供えることから、『栗名月』、『豆名月』ともいいます。十三夜の頃は、秋晴れが多く、美しい月が見られることが多いようです。

10月10日は目の愛護デー

1010 → 10

10月10日を横にすると、目とまゆの形になることから、「目の愛護デー」としてしています。「目のビタミン」として知られ、緑黄色野菜に多い「ビタミンA」や、植物の色素「アントシアニン」、魚介類に多い赤い色素「アスタキサンチン」は目の疲れに有効だとされています。



緑黄色野菜



ブルーベリー



紅鮭、桜えびなど

おためしてください

10月の献立より2品ご紹介します！

～ はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ ～



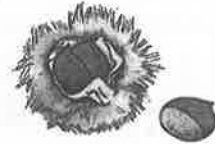
【 材料 (4人分) 】

小麦粉	大さじ5
水	大さじ3
豚肉	50g
油あげ	1/2枚
さつまいも	50g
キャベツ	葉2枚
だいこん	60g
たまねぎ	1/4個
にんじん	50g
にら	20g
豆乳	100 cc
みそ	大さじ3
削り節・水	600 cc

【 作り方 】

- ① だしをとる。(顆粒だしでもよい)
- ② 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ③ だいこん・にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、たまねぎは薄切り、にらを2cm程度に切る。
- ④ だしに豚肉を入れてアクをとりながら煮る。にんじん・だいこんを入れる。
- ⑤ 小麦粉・水を混ぜ合わせたすいとんを一口大になるよう、スプーンで汁の中に入れる。
- ⑥ たまねぎ・さつまいもを入れる。
- ⑦ キャベツ・油揚げを入れ、火が通ったら、豆乳・みそ・にらを入れる。

～ さつまいもと栗の甘煮 ～



【 材料 (4人分) 】

さつまいも	1本
蒸し栗	40g
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
水 (さつまいもがかぶるくらい)	

【 作り方 】

- ① さつまいもの皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② さつまいもを固めにゆで、ザルにあける。
- ③ 調味料と水を鍋に入れて煮立て、さつまいもを入れ煮る。
- ④ さつまいもが煮えたら栗を入れ、煮含める。

※さつまいもの種類により、甘さが違うので砂糖の量を調節してください。

