

食育だより



Vol.6

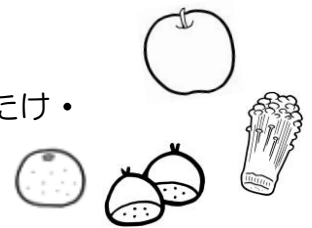
横浜市立西富岡小学校
校長 黒田 由希子
栄養士 渡辺 絵美

10月になっても暑い日がありましたが、だんだんと過ごしやすい気温になってきたようです。秋は、運動や読書など何をするにも気持ちのよい季節です。おいしい食べ物もたくさん出回ります。給食にも旬の食品がたくさん登場するので、ぜひ献立表で探してみてください。秋の味覚をたっぷりと楽しみましょう。

10月の給食は・・・

○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)



○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。

(かつおのあんかけ・煮魚(さば)・ふくめ煮・秋味ごはんの具・きのこスパゲティ)

○10月27日の十三夜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。

○24日 秋味ごはんの具は、さけ(フレーク状)・にんじん・しめじ・凍り豆腐を、だし汁・しょうゆ・砂糖などで煮含めたものです。秋を感じられる献立です。

○27日 子どもたちに大人気のあげパンです。今回はきなこ味です。

○30日 運動会の振替休業日のため、給食はありません。

給食室へようこそ

子どもたちや先生方から、「給食のサラダのドレッシングがおいしい」と、声をかけてもらうことがあります。おいしさの秘密は、やはり「手作り」でしょうか。コーンサラダやひじきサラダなどのドレッシングは、すべて給食室で作っています。たくさんの量を使って作ることも、給食ならではのおいしさにつながっているのかもしれない。

大きなバケツのようなミキサーに調味料を入れ、しばらく混ぜた後、クラスごとに計量して配缶します。

その他に、納豆のたれやふりかけ、カレーやシチューのルーなども手作りです。

