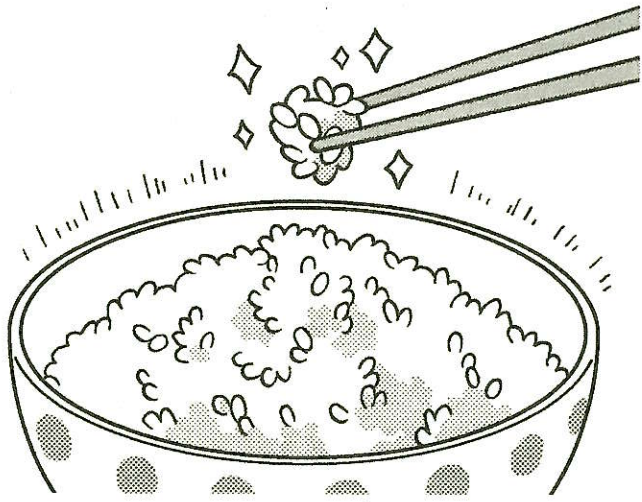


給食だより10月

令和5年10月4日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉千絵

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました

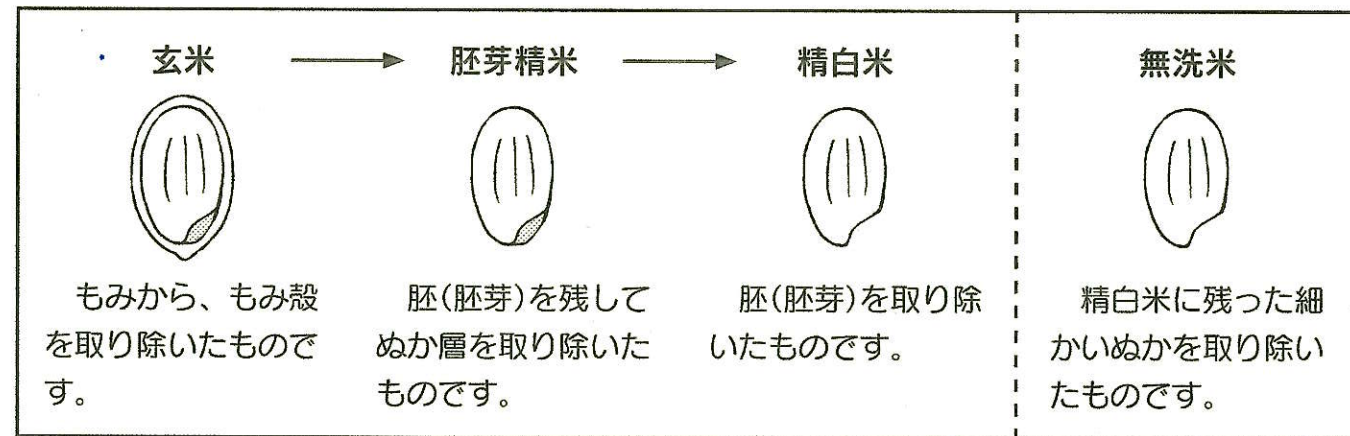
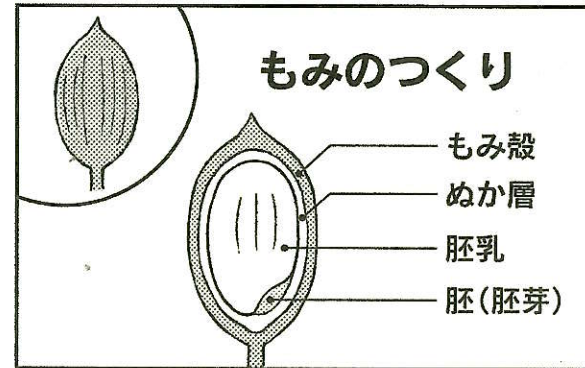


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

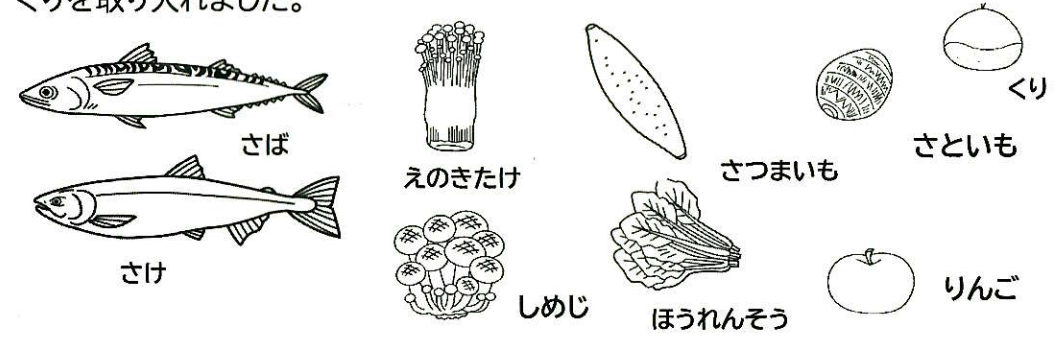
知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



10月の給食について

- 食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立にしました。(秋味ごはんの具、かつおのあんかけ、きのこスパゲティ、さつま汁、さけのクリームシチュー、りんご)
- 十三夜(10月27日)にちなんで献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- 季節の食品として、かつお・さけ・さば・しめじ・えのきたけ・さつまいも・さといも・りんごくりを取り入れました。

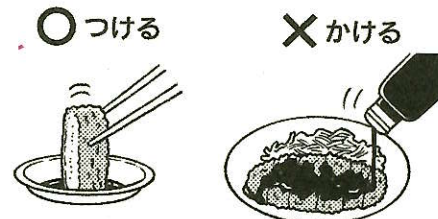


○10月6日のメニューを変更しました。

10/6		ごはん 牛乳	
		ハンバーグてりやきソース	
		ごぼうソテー オニオンスープ	
		なしゼリー	
●ハンバーグてりやきソース		●オニオンスープ	
ハンバーグ	80	鶏肉	5
しょうゆ	3.7	たまねぎ	50
砂糖	1.8	ホールコーン	10
みりん	1.5	パセリ	0.1
でんぶん	0.5	食塩	0.7
水	10	こしょう	0.01
		しょうゆ	1
		チキンブイヨン	110
●ごぼうソテー		●梨ゼリー	
ごぼう	40	梨ゼリー	50
にんじん	10		
にんにく	0.2		
こめ油	0.5		
食塩	0.4		
こしょう	0.02		

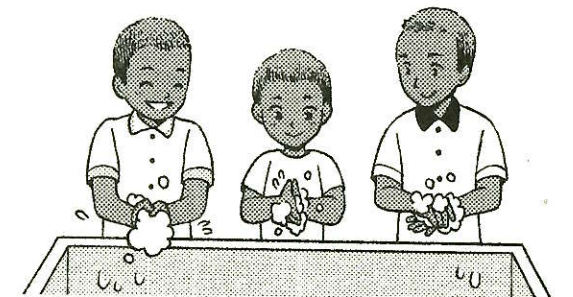
気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。



10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



給食献立の紹介

秋味ごはん



ひとくちメモ

給食では「秋味ごはんの具」として調理し、ごはんと一緒に食べていただきます。今回は家庭向けに炊き込みごはんにしました。栗・凍り豆腐の細切り・油揚げを入れても美味しくなります。

作り方

材料と分量 (4人分)

米	2合
水	350~360ml
鮭フレーク	70g (1瓶)
にんじん	40g (1/4本)
しめじ	30g (1/3袋)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
ごま (白)	小さじ1



1 米を研ぎ、分量の水を入れ30分程度おく。



2 にんじんをせん切りにする。しめじの石づきを取り除き、ほぐしておく。



3 ごま以外のすべての材料を入れて軽く混ぜ、炊飯器で炊く。炊き上がったらごまをふる。

一人分の栄養価

エネルギー 356kcal
たんぱく質 11.9g
(八訂食品成分表の値)



さけフレークは1瓶70g (塩分3.2g) の製品を使用しました。



秋味ごはん (麦ごはん)
牛乳 さつまいもと栗の甘煮
すまし汁

2021年10月の給食献立より



さつま汁



ひとくちメモ

さつま汁は、鶏肉の入った具沢山のみそ汁です。鹿児島県の郷土料理なので、さつま汁という名前がついています。鹿児島県は昔から鶏肉の飼育がさかんで、さつま若しゃも、さつま地鶏、黒さつま鶏は「かごしま地鶏」としてブランド化されています。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏小間肉	50g
油揚げ	1/2枚
さつまいも	100g
だいこん	50g
にんじん	40g
ごぼう	30g
ねぎ	40g
みそ	大さじ2
だし汁	600cc



1 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



2 ごぼうをささがきにして、水にさらす。



3 だいこん・にんじん・さつまいもをいちよう切り、ねぎを小口切りにする。



4 だし汁に鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんを入れて煮る。煮えたらさつまいもを入れる。



5 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

一人分の栄養価

エネルギー 105kcal
たんぱく質 5.9g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

- 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
- 火を止め、削り節が沈んだらこす。



ごはん 牛乳
かつおのあんかけ
即席漬 さつま汁

2021年10月の給食献立より

