

食育だより9月号



令和3年9月1日
 横浜市立都田西小学校
 校長 三橋 淳子
 栄養教諭 山極 昌代

まだ暑い日が続いています。給食開始は2日から、分散登校は13日までとなりました。

* 9月の献立から

- ・十五夜（9月21日）にちなんだ料理を取り入れました。（月見汁）
- ・敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。（ごはん、さばのみそ煮、ごまじょうゆあえ、とうがんのすまし汁）

* 9月分基準献立表の変更をお願いします。

感染症対策強化のため「マスクを外して喫食する時間を短くする」「手で直接食品に触れる回数を減らす」等の観点から9月の基準献立を一部変更する旨、教育委員会より通知がありましたのでお知らせします。

15日（水）ぶどう 21日（火）チーズ 22日（水）納豆 の納品をやめ、1品減とします。

* 都田西小の給食

◎分散登校のため、全員、給食用としてエプロンやシャツ（清潔なもの）等の代替え品を持ってきてください。

給食セット（給食帽子・ランチョンマット）について今後はマスクを含まないこととします。そしてマスクは毎日つけているものをそのまま使います。

代替え品・給食セットは週末に持ち帰ってください。（Aグループ：2日、10日 Bグループ：3日、9日）

9/10（金）基準献立の「ラタトゥイユ」を「夏野菜 たっぷりラタトゥイユ」に変更します。

*給食ではトマト缶20g→トマト缶15g
 トマト（生）10gで実施します。

9/14（火）さばのみそ煮の調味料としていつもの日本酒でなく都筑区産芋焼酎「夢のつづき」を使います。地域の産業を知らせます。

「子どもが喜ぶかながわ産食材を使った料理」ご応募ありがとうございました。今月から紹介させていただきます。

夏野菜たっぷり・ラタトゥイユ

材料名 数量4人分
 たまねぎ 小2コ
 なす 2本
 ブッキーニ 2本
 ピーマン3~4コ
 トマト2コ
 カットトマト缶 1缶
 にんにく 2~3片
 オリーブ油 適量
 塩・こしょう 適量



- 1 野菜はすべて2cm角に切る。厚手のなべにオリーブ油を入れ、包丁でつぶしたにんにくを入れ、香りを出す。
- 2 たまねぎを入れて炒め、透き通ったら塩ひとつまみ振って一度火を止める。
- 3 別のフライパンで1種類ずつ野菜を炒め、炒まったら塩ひとつまみ振り、2の鍋に移すことを繰り返す。（なすは多めのオリーブ油を使う）（トマトは炒める前に湯むきをするかあぶるかで皮をむくとよい。舌触りがよくなる）
- 4 鍋にトマト缶を加えて混ぜ、ふたをして20~30分弱火にかける。塩こしょうで味を整える。

アピールポイント

*野菜はほぼすべて家の近くの販売所（加賀原）でそろうので夏によく作ります。野菜を1種ずつ炒め、その都度、塩ひとつまみを振るといのがおいしく作る鉄則。コンソメ等で味をつけなくても野菜のおいしさが感じられます。できたてでも冷やしてもおいしいです。

*なすが嫌いなお子さんでもたくさん食べてくれます。残ったらカップペリーノとしても冷製パスタにしてもおうちの方のランチになります。

* 都田西小の給食キャラクターが決まりました！

「えいようまんてん！大豆くん」が全校投票で決まりました。キャラクター紹介は「食事のときに大切なことを教えてください。」です。これから給食委員会の活動で登場します。

