

食育だより10月号



2021年10月4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

* 10月の献立から

- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。(かつおのあんかけ、ふくめ煮、秋味ごはんの具、さつま汁、さけのクリームシチュー、きのこスパゲティ)
- 十三夜(10/18)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。
- 旬の食品を多く取り入れました。(さけ、さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、りんご、みかん)



* 給食白衣について

分散登校が終了しましたので、学校の白衣を使用し、当番を行います。給食の白衣は基本的に、当番をしたお子さんが金曜日に持ち帰り、ご家庭で洗濯アイロンがけをしていただき月曜日に持ってきて、次の当番のお子さんが着ることになっております。

ただ、共通のものを着ることにご心配なご家庭につきましては、白衣を各家庭で購入して、個人用として使用していただいてもかまいません。

※エプロンタイプでなく学校で使用しているような袖がついたタイプのものをご準備ください。

* 給食の献立から～さつまいもと栗の甘煮

材料 4人分

- さつまいも 180g
- 栗(蒸し) 60g
- 砂糖(上白) 9g
- みりん 4g
- 塩 0.4g
- 水 60g

作り方

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを1cmのいちよう切りにし、水につける。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

* 季節の食品です。ぜひお試しください。栗には亜鉛などミネラルが含まれています。



* みんなで食べる幸せを～「世界食料デー」月間2021 10/1(金)～10/31(金)

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、最大8億1100万人が飢えています。一方でたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食糧デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間600万トン



出典：国際食糧農業機構 (FAO) 農林水産省