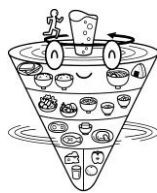


## 食育だより10月号



令和4年9月30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、煮魚(さば)、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ)

○十三夜(10/8)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。

○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)

○旬の食品を多く取り入れました。(さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)



## \* 都田西小の給食

○5日(水) ご飯 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ

→ご飯 牛乳 ガパオライスの具 春巻 タイ風スープ

タイの国旗



\*タイ料理を取り入れました。ガパオライスの具は肉そぼろです。スープには「えび」が入ります。

ガパオライスの具(豚ひき肉 粒状乾燥大豆 たまねぎ にんじん 赤ピーマン しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 乾燥バジル)

春巻(基準献立物資)

タイ風スープ(鶏肉 むきえび 酒 もやし ねぎ こまつな にんじん しょうが はるさめ しょうゆ 穀物酢 酒 食塩 チキンブイヨン 水)

○21日(金) ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ 黄桃コンポート

→ドックパン 牛乳 さばペースト 甘酢あえ 鶏肉のフォー 黄桃コンポート

ベトナムの国旗



\*ベトナム料理を取り入れました。パインミー(ベトナムのサンドウィッチ)のように、さばペースト・甘酢あえ(だいこん・にんじん)をはさみます。フォーは米粉めんです。スープは食べやすいかつお節と昆布だしにしました。

さばペースト(さば水煮 たまねぎ にんじん 油 砂糖 穀物酢 食塩 こしょう)

甘酢あえ(だいこん にんじん しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 ラー油)

鶏肉のフォー(鶏肉 フォー(山形県産)もやし こまつな ねぎ しょうが しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水)

○12日(水) 5、6年生分 13日(木) 3、4年生分 27日(木) 10組、1、2年生分のご飯を学校で炊きます。米は神奈川県学校給食会から神奈川県産米が納品予定です。他の日は通常通りミツハシライスが炊飯したご飯が納入されます。

○今月の横浜市内産野菜はキャベツ・こまつな・にんじん・だいこんの予定です。

## \* 毎日コツコツ骨貯金カードご協力ありがとうございました。

夏休み中の「毎日コツコツ骨貯金カード」記入にご協力ありがとうございました。

児童のふりかえりと保護者の方からの内容を紹介します。



## 児童のまとめから

- ・1日に2%ずつ入れ替わっていることを知りました。毎日すべてに丸がつくようにできたらいいです。
- ・運動や外遊びを増やそうと思いました。骨は大事なものなので、大切にしたいです。
- ・できなかったところがあったら「またがんばろう!」と思うことができ、がんばることができました。

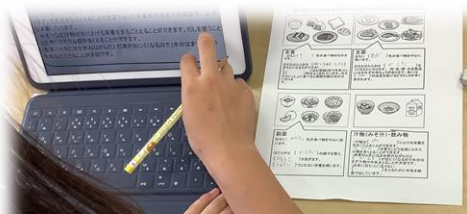
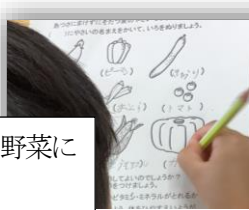
## 保護者の方から

- ・身長が伸び、体が大きく変わっていく時期なので、骨について考えるきっかけになったようです。家でも生活習慣や栄養バランスなど、気をつけながら生活できるようにしていけたらと思います。
- ・運動とバランスの良い食事の積み重ねが大切だと改めて感じています。
- ・食事・手伝いなどこの表をきっかけに目標を話し合っ取り組めてよかったと思います。特にお皿片付け、食事の準備、夕飯の支度など、積極的に手伝ってくれてとても助かりました。

## \*7月の食育タイムから

7月の食育タイムで  
バランスイーナカードに  
各クラスで取り組みました。

1・2年生 「夏に元気に育つ野菜について知ろう」



5・6年生 「日本型食生活について知ろう」

## \*8月・9月の給食の様子から

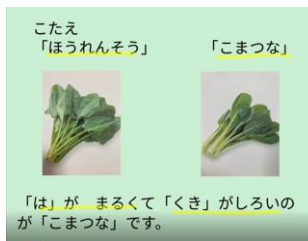
○8月30日 ギリシャ料理 ムサカ

○8月31日 こまつな花マル井の具

○9月1日 浜なし



ギリシャ料理のムサカはオーブンで焼き上げました。大好評でした！



地域の浜なしは大好評でした。「こんなにおいしい梨を食べたのは初めて！」という感想がありました。



都筑区のこまつなについての動画を見ました。

○9月22日 エジプト料理 コシャリ



ネスマ先生にコシャリについて解説をしていただきました。



「コシャリ」は混ぜるという意味です。



フライドオニオンが味の決め手です。玉ねぎ50kg切ったものを一度冷凍庫に入れておいてから、揚げました。



あるクラスで「コシャリがおいしかった人！」と聞くと、たくさんの人が手を挙げていました。

コシャリを食べた後に児童から「日本からエジプトまで行くためには、どのくらい時間がかかるのですか。」や「他の国の料理も知りたいな。」の声がありました。食を通しての日本や他の国の歴史や文化に関心をもってほしいと思います。