



食育だより

令和5年9月29日
横浜市立矢部小学校
校長 山口恭史
栄養教諭 芦野文香

朝夕は涼しくなり、秋を感じられる季節になりました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、そして「食欲の秋」と楽しみがいっぱいです。

今月は運動会も予定されています。元気いっぱい過ごせるようにバランスの良い食事を心がけてほしいと思います。

10月の献立

☆食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。

(10日:煮魚(さば)、13日:かつおのあんかけ、16日:きのこスパゲティ、
18日:ふくめ煮、26日:秋味ごはんの具)

☆十三夜(10月27日)にちなんだ献立を取り入れました。(26日:さつまいもと栗の甘煮)

☆旬の食品を多く取り入れました。

(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)

*10月の自校炊飯

6日(金):2・4・6年生、19日(木):1・3・5年生、5くみ

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起



早寝

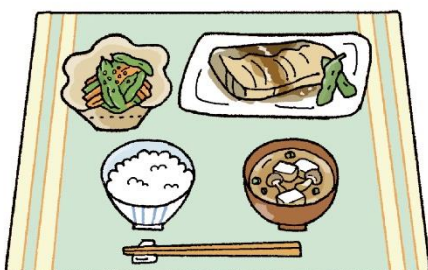


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

10月は「世界食料デー」月間



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のに、最大8億2800万人が飢えています。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、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々 **10人に1人**



出典：
国連食糧農業機関 (FAO)

世界食料デー 🔍

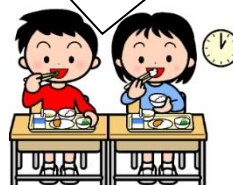
食品ロスをなくすことや、成長に必要な栄養をしっかりとるという意味からも、一人ひとりが自分にできることを考えて行動することで残量は減らすことができそうですね。

自分にできること



給食は、
食缶に残らないよう、
上手に盛りきるぞ！

食べる時間をしっかりとって、
苦手なものもひと口は食べるぞ！



十三夜とさつまいもと栗の甘煮のレシピ紹介

日本には十三夜に、十五夜と同じようにお月見をする習慣があります。

十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、秋の収穫物を供えたり、いただいたりする行事です。この時期に収穫される栗や豆を供えることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。

材料（5人分）	
さつまいも	250g（1本）
蒸し栗	50g
砂糖	20g（大さじ2強）
みりん	5g（小さじ1弱）
塩	少々
水	75ml（カップ1/2弱）

《作り方》

1. さつまいもは皮をむき、1cm厚のいちよう切りにする。
2. さつまいもを固めにゆでる。
3. 調味料と水をかき混ぜ、煮立て、ゆでたさつまいもを入れて煮含める。
4. 栗を入れて、あたたためたら完成。