



9月



給食だより

平成30年8月31日

横浜市立今宿小学校
校長 伊藤 和義
栄養士 伊崎 佳緒

長い夏休みが終わりましたが、まだ暑い日が続いております。朝から元気に1日を始められるような生活リズムを心がけていきたいものです。飲み物や乳製品だけの朝ごはんは、栄養が偏ってしまいます。エネルギー源になる主食（ごはん・パンなど）とおかず（肉、魚、野菜など）を組み合わせ、朝ごはんを食べて食べることが、体内の目覚めにもつながります！

給食は来週の月曜日から始まります。給食袋を忘れずに持たせてください。

♪ 7月の食育 しょうかい ♪



～夏野菜～

2年生

とうもろこしの皮むき体験をしました！

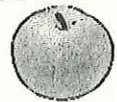
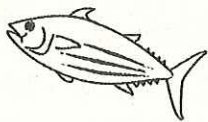
食べ慣れたとうもろこしも、いざ自分でむいてみると新しい発見もあり、夏に美味しい野菜についてさらに知ることができました。

また、給食をつくる調理員さんへの気持ちになって、全校のみんなのとうもろこしの皮むきをしている様子もみられました。



こんげつ こんだて 今月の献立について

◎ 食欲の秋!! 給食でも季節に沿って旬の食品を取り入れていきます！



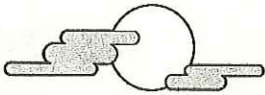
かつお・なす・
かんぴょう・とうがん・
ぶどう・なし

だんだんと涼しくなり、食べられる量も増えていきます♪食べることはとても大事！

☆「こんぶごはんの真」「磯香あえ」「のりのつくだ煮」「わかめサラダ」「ひじきサラダ」
…… 汗で失われるミネラルを補給する料理

☆「凍り豆腐のそぼろ煮」…… 保護者の考えた献立

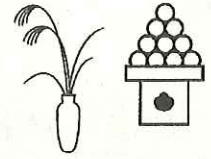
☆「月見汁」…… 十五夜（9月24日）にちなんだ料理



つきみ お月見

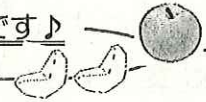
お月見とは、「十五夜」と「十三夜」に団子やススキを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。(今年の十五夜は9月24日で、十三夜は10月21日です。)

中国から伝わった風習の一つで、農作物の収穫祭と結びつきがあるので、お供える食べ物は、豊かな実りの象徴でもあります。



こんだてへんこう 献立変更

みどりく なしえん こまつえん はま
緑区にある梨園(小松園さん)の浜なしです♪



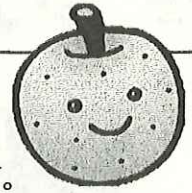
- 5日(水): なし(変更前) ⇒ 浜なし(変更後) 。
- 10日(月): スパゲティマトソース(変更前) ⇒ ツナとこまつなのスパゲティ(変更後)
「ツナとこまつなのスパゲティ」と「スパイシー登」は新献立になります!
- 12日(水): 自校炊飯(はいがごはん): 2年生・3年生
- 14日(金): 自校炊飯(ごはん): 1年生・6年生・56789組
- 20日(木): 自校炊飯(麦ごはん): 4年生・5年生

はま

浜なしとは、なしの品種名ではなく、横浜市で定められたブランド名です。

浜なしは、スーパーや青果店には置かれず、ほぼ全量が庭先などでの直売です。

一般的に野菜や果物は、店頭に並び頃に完熟するよう早めに収穫されますが、浜なしは樹上で完熟させるため、糖度もうまみも強いのが特徴です。



きゅうしよくにんぎ

給食人気メニュー

「ビビンバ」～9月4日(火)の献立より～

ご家庭でもぜひ!

材料 (切り方) (4人分)

| | | |
|-------------|------|-------|
| 【ビビンバ 肉】 | | |
| ・牛肉(豚肉) | | 200g |
| ・ねぎ 小口 | | 20g |
| ・しょうが みじん | | 2g |
| ・にんにく みじん | | 1g |
| ・炒め油 | | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | | 大さじ3 |
| ・砂糖、酒、コチジャン | | 各小さじ1 |
| 【ビビンバ 野菜】 | | |
| ・もやし | | 120g |
| ・にら 2cm | | 40g |
| ・にんじん せん | | 20g |
| ◆にんにく みじん | | 0.5g |
| ◆しょうゆ | | 小さじ2 |
| ・いりごま(白) | | 10g |
| ・塩 少々 | ・ごま油 | 少々 |

作り方 【肉】

- ①ねぎ、しょうが、にんにくを切る。
- ②コチジャン・砂糖は、しょうゆ・酒でときのばす。
- ③フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- ④調味料を入れ、煮汁が少し残るくらいまで弱火～中火で炒りつける。

【野菜】

- ①にんにくをおろし、しょうゆをあわせて煮立たせ、冷ましておく。
- ②にんじん・にらを切る。
- ③野菜をそれぞれゆで、流水で手早く冷まし、よく水気をきる。
- ④野菜を混ぜ合わせ、塩をふる。
- ⑤水気をよくきいたら、ごま油・炒った白ごまを加えてあえる。

