



給食だより

平成30年9月27日
川崎市立子母口小学校 No.7

秋になり食べ物が増えます。秋は旬の食べ物がたくさんあります。夏の疲れをとるためにも、栄養価の高い旬の食材を取り入れたいと思います。また、子どもたちは、体の成長とともに食欲が増えてきているようです。色々な食べ物に興味を持ってもらえるよう、食べ物の特徴や働きなどについても伝えていきたいです。

自校献立 9月28日(金) ピタパン・牛乳・とり肉のてりやき ポテトサラダ(マヨネーズ) 春雨の中華スープ・ぶどう					
【とり肉のてりやき】		【はるさめのちゅうかスープ】		【ポテトサラダ】	
油	0.2g	油	0.5g	じゃが芋	70g
とり肉	70g	豚肉	10g	にんじん	5g
酒	1g	たまねぎ	20g	さやいんげん(冷)	5g
しょうゆ	2g	にんじん	10g	ゆで塩	
湯	8cc	湯	150cc		
砂糖	1g	キャベツ	20g		
しょうゆ	3g	塩	0.8g		
みりん	2g	こしょう	0.02g		
片栗粉	0.3g	しょうゆ	1g		
白いりごま	0.3g	中華スープの素	1g		
		春雨	4g		
		片栗粉	0.5g		
		チンゲン菜	10g		
		ごま油	0.5g		

今年の給食ではじめて「マヨネーズ(袋入り)」がです。卵の使用があります。給食で、食物アレルギー等で配慮が必要な場合には、連絡帳等で、担任へご連絡ください。



～10月給食のお知らせ～

【新献立】18日(木)『豚肉と生揚げのみそ炒め』
 豚肉に酒、しょうゆで下味をつけ、しょうが、豆板醬で炒めます。さらに、よく炒めたたまねぎで甘みを出し、生揚げを加え、砂糖・しょうゆ・赤みそで味をつけます。
 【新製品】1日(月)『ブルーベリージャム』
 長野県産のブルーベリーで作った甘酸っぱいジャムです。
 ★10月5日(金)前期終業式のため、給食はありません。

季節の食材
 ほうれん草・小松菜
 大根・白菜・里芋
 さつまいも・しめじ
 エリンギ・えのきたけ
 みかん・ぶどう

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

まごわ(は)やさしい! 日本の伝統食材	まめ(豆類)  豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。	ごま(種実類)  無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。	わ(は)かめ(海藻類)  カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。
	やさい(野菜類)  ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよいです。	さかな(魚類、小魚類)  カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を積極的に食べましょう。	しいたけ(きのこ類)  しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。

小さい歯から名前がついた魚?

その魚の名前は、「さば」です。さばは、ほかの魚に比べ、歯がとても小さいことから、「小歯(さば)」と名付けられたと、いわれています。昔は、さばを「小歯」とも書いていたそうですが、今は漢字では、「鯖」と書きます。さばは、「秋さば」ともいわれるように、秋があぶらがのってとてもおいしくなります。このあぶらは、血液をサラサラにし、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があります。また、脳のはたらきを高める効果もあるといわれています。



「さば」にまつわる、いろいろなことわざがあるよ。知っているかな?

さばを読む
 数をごまかすこと。さばは、くさりやすいことから、急いで数えないと商売にさしさわるので、いかげんに数えていたことからきている。