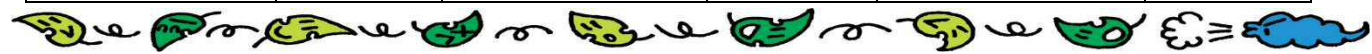




平成30年10月30日  
川崎市立子母口小学校 No.8

日が落ちるのも早くなり、秋の深まりを感じます。給食では、「秋」の食べ物である、きのこ、さつま芋、秋刀魚などをたくさん使用します。旬のものは味もよく栄養があります。風邪が流行る前に栄養をしっかりととり体力をつけましょう。

<b>自校献立 10月31日(水) とり肉のてり焼き丼 (ごはん・きざみのり)</b> <b>きゅうりの中華づけ・白菜スープ・はっこう乳</b>					
【とりにくのてりやきどん】		【きゅうりのちゅうかづけ】		【はくさいスープ】	
精白米	70g	きゅうり	35g	油	0.5g
揚げ油	適量	酢	2g	ベーコン	0.5g
とり肉	66g	砂糖	0.6g	にんじん	10g
酒	1g	しょうゆ	4g	湯	100cc
塩	0.3g	白いりごま	1g	白菜	50g
片栗粉	適量	ごま油	0.5g	塩	0.8g
湯	5cc	ラー油	0.02g	こしょう	0.02g
砂糖	1.5g			中華スープの素	1g
しょうゆ	4.5g			しょうゆ	1g
みりん	2g			片栗粉	1g
七味唐辛子	0.03g			小松菜	5g
長ねぎ	8g			塩ゆで	
さやいんげん	5g				
塩ゆで					
白いりごま	0.5g				
きざみのり(袋)	1g				



## ～11月給食のお知らせ～

「勤労感謝の日」行事食 22日(木)

「こぎつねごはん(ごはん) 牛乳 いかの吉野揚げ 芋煮汁」

【新製品】9日(金)「あんずジャム」

長野県産のあんずを加工して作ったジャムです。

【新献立】16(金)「豆乳豚汁」

季節の食品の白菜、さつま芋、しめじを入れた豚汁です。仕上げに豆乳が入り、まろやかな味になります。

★11月26日(月)代休により給食はありません。

**季節の食材**  
ほうれん草・小松菜・大根  
長ねぎ・さつま芋・里芋  
えのきたけ・しめじ・さけりんご・みかん

家庭配布献立表をご覧いただき、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。



## 和食のよさを知ろう!

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中からホットな注目を集めています。



### 和食の4つの特徴

<p><b>多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理</b></p> <p>南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。</p>	<p><b>栄養バランスのとれた健康的な食事</b></p> <p>「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。</p>
<p><b>自然の美しさを表現</b></p> <p>食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。</p>	<p><b>年中行事との関わり</b></p> <p>日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。</p>

## ねんせい 1年生 食育「いろいろ食べよう!」の授業風景



食育の授業を紹介しします。学級担任と栄養士が一緒に授業をしました。バランスよく栄養をとるためには、ごはんやパン、肉、魚、豆類、野菜、海藻類など、色々な食べ物からパワーをもらうことが大切だと伝えました。