

給食だより 10月

毎月19日は「食育の日」

町田市立小川小学校
2024年9月30日

給食目標 **好き嫌いせずなんでも食べよう。**

秋は、芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋とも言われ、様々な食べ物が実る時期です。旬の食べ物を食べ「実りの秋」を楽しみましょう。

10月の給食より

- ・10月10日 目の愛護デーにちなんで「発酵乳（ブルーベリー味）」を提供します。
- ・10月22日 「さんまご飯」は、さんまを油で揚げて甘辛いたれにからめてか

らご飯に混ぜて作ります。毎年人気の料理です。



■材料（4人分）

ご飯 2合分、さんま 2尾、酒 大さじ1、片栗粉 大さじ2、小麦粉 大さじ2

サラダ油（揚げ油） 適量、ごま 適量

<たれ>

しょうが 1かけ

しょうゆ 大さじ1.5

酒 小さじ1

砂糖 大さじ2

本みりん 大さじ1強

水 小さじ1

■作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②しょうがはおろしておく。
- ③さんまは短冊切りにして、酒をふる。片栗粉と小麦粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ④たれの材料を合わせて、沸騰させる。
- ⑤ご飯、③④を混ぜて、ごまをかける。



試食会

試食会を10月22日に実施いたします。当日のタイムスケジュールは下記の通りになります。

11:35	受付開始
11:45	スライド説明
12:00	配膳 配膳終わり次第、給食試食 ・途中、調理員が挨拶に伺います。
12:40	ごちそうさま・片付け
12:45	解散

試食会を通して、児童の給食時間を体験していただければと考えています。参加申し込み多数のため、配膳台を2台使用し、前方と後方の2レーンで配膳を行います。当日、配膳と片付けのご協力をよろしくお願いいたします。
・試食会当日、学校から納付書を配付します。記載されている納期限までに納付書裏面に記載されている金融機関またはコンビニエンスストア等でお支払いをお願いします。

自分のできる おうちの人と一緒に **減塩** にチャレンジ!

<p>自分のできる 塩分の量を知ろう</p>  <p>食塩相当量 0.5g</p> <p>コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。</p>	<p>自分のできる 食べ方を工夫しよう</p>  <p>ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。</p>
<p>おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす</p>  <p>昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。</p>	<p>おうちの人と一緒に カリウムをとる</p>  <p>カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。</p>

©少年写真新聞社2024

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

〈使用した主な生鮮食品の産地〉

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
えのき	長野	だいごん	北海道	卵	卵	栃木	牛乳 (集乳エリア) 牛乳 北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山
キャベツ	群馬	たまねぎ	北海道	米	米	千葉、秋田	
きゅうり	東京	なす	町田		もち米	秋田	
こねぎ	福岡	にがうり	高知	果物	巨峰	山形	
ごぼう	青森		にら		茨城	梨	
こまつな	東京	にんじん	北海道	みかん	愛媛		
さつまいも	千葉	にんにく	青森	魚	いか	ペルー	
しめじ	長野	ねぎ	青森		さば	欧州	
じゃがいも	北海道	はくさい	長野		ししゃも	ルウエー	
しょうが	高知	パセリ	千葉		ます	ロシア、アメリカ	
セロリ	長野	もやし	栃木		豆あじ	山陰地方	