

きゅうしょくだより

令和 8年 9月 25日
川崎市立下河原小学校
第6号

9月も中旬を過ぎると、いよいよ「実りの秋」、「収穫の秋」を迎えようとしています。

給食の献立にも、旬の食材がたくさん使われます。「食欲の秋」を楽しむためにも、旬の食べ物から栄養をたくさん摂り、元気に体を動かして健康に過ごしてもらえると嬉しいです。

～食欲の「秋」に食べたい旬の食べ物～

秋は、さかな、やさい、きのこ類、果物など、さまざまな食べ物が「旬」を迎えます。「旬」は、その食べ物が一番よくとれるだけでなく、おいしく、栄養もたっぷりです。栄養満点な旬の食べ物をおいしく味わって元気に過ごし、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋を楽しみましょう！

さんま

脳の働きを高めるD H A や、血液をサラサラにするE P A を多く含みます。良質のたんぱく質や、血をつくるもとになる鉄分、そのほかにもカルシウム、ビタミンもたっぷりです。
給食では、さんまのかば焼きが人気です。

さつまいも

風邪を予防するビタミンC がとても多く、さつまいものビタミンC は加熱しても壊れにくいのが特徴です。そのほかにも、おなかの調子を整える食物繊維もたっぷりです。
給食では、グラタンやクリームシチューに入れたり、みそ汁にも入れたりしています。

さといも

里芋は水分が多く、いもの仲間の中では低エネルギー（カロリー）という特徴があります。
腸内環境を整えたり、生活習慣病予防に役立つ働きをしります。
給食では、芋煮汁やのっぺい汁、豚汁などに入れています。

りんご

りんごには、ペクチンという食物繊維が多く含まれ、おなかの調子をととのえる働きがあります。そのほかにも、体の中の塩分（ナトリウム）を外に出す働きがあるカリウムや、疲れを回復させるリンゴ酸やクエン酸もたっぷりです。
給食では、11月から登場します。

●給食の献立 レシピ紹介●

ヤンニョムチキン

川崎市の友好都市「韓国 富川市」にちなんだ新献立として、10月の給食で韓国料理の「ヤンニョムチキン」を提供します。新献立なので、子どもたちの反応が楽しみです。

●材 料（中学年（3・4年生の量）5人分）		
・揚げ油 ・とり肉 （給食では、もも・むね半量ずつ） ・酒 ・片栗粉	適量	・水 18g（大さじ1強）
		・にんにく 2g（小さじ1/2弱）
		・しょうが 2g（小さじ1/2弱）
		・しょうゆ 14g（大さじ1弱）
		・砂糖 14g（大さじ1と1/2）
		・コチジャン 3.5g（小さじ1/2強）
		・トマトケチャップ 18g（大さじ1強）
		・酒 2.5g（小さじ1/2）
		・みりん 2.5g（小さじ1/2）

●作り方

- ① しょうがとにんにくをすりおろす。
- ② とり肉に酒をもみこみ冷蔵庫でしばらく置く。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ④ 水からみりんまでの調味料を加熱し、たれを作る。
- ⑤ ③の揚げたとり肉と④のたれを和えたら完成。

10月の給食について

- 6日（火）姉妹友好都市献立（沖縄県那覇市）「タコライス」
- 22日（木）新献立「豆腐団子汁」 豚肉・絞り豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせ、給食室で手作りする豆腐団子と野菜をこんぶかつお節でとった出汁で煮ます。
- 30日（金）姉妹友好都市献立（韓国富川市）「ヤンニョムチキン ・ もやしのナムル」
- 30日（金）新献立「ヤンニョムチキン」 韓国の伝統的な調味料であるコチジャンと、にんにく・しょうが・砂糖・トマトケチャップなどで作ったたれ（ヤンニョム）と、揚げたとり肉を和えた献立です。
- 季節の食品 かぼちゃ ／ チンゲン菜 ／ にんじん ／ 里芋 ／ さつま芋 ／ じゃが芋
かつお ／ さけ ／ さば ／ しらす ／ みかん