



給食だより



令和6年10月30日

川崎市立宮崎小学校

日本各地から紅葉のたよりが届き始め、朝夕は肌寒いと感じる日もあります。一日の中での気温差が大きくなると疲れがたまりやすくなり、体調不良の原因になります。一日三食栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

つくってみよう！ 給食の献立紹介

10月の給食から、新しい献立の「豚肉と生揚げのカレー炒め」「からしあえ」のレシピを紹介します。ご家庭でも作りやすいようにアレンジしていますので、ぜひ、おうちでお子さんと作ってみてください。

豚肉と生揚げのカレー炒め

材料 5人分(中学年の量)

油	適量
豚肉	100g
にんじん	25g(中1/4本)
たまねぎ	250g(大1個)
生揚げ	300g(2丁)
さやいんげん	15g(5本)
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ2
片栗粉	小さじ1g

21日(月)に新献立として実施した献立です。骨を強くしてくれるカルシウムの多い生揚げを使い、カレー味に仕上げました。肉だけではなく、生揚げからも体をつくるもとになる栄養がとれます。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、さやいんげんは斜め薄切りに切る。
- ② 油揚げは、湯をかけ油抜きをし、一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ④ にんじん、たまねぎを加えさらに炒め、やわらかくなったら生揚げ、さやいんげん、調味料を加え炒める。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



カレー粉などのスパイスは、料理に使うことで色・辛味・うま味・香りなど、おいしさを引き立ててくれます。ごはんには合う和風の味付けです。

からしあえ

材料 5人分(中学年の量)

もやし	200g(1袋)
小松菜	50(1/4袋)
洋辛子	小さじ1/4
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

23日(水)に新献立として実施した献立です。ゆでたもやしと小松菜を洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。洋がらしはマスタードとも呼ばれ、和がらしに比べ風味や辛みが優しい味わいです。

作り方

- ① 小松菜は茹でて2cm幅に切る。もやしは茹でておく。
- ② 調味料を混ぜ、洋辛子、砂糖をよく溶かしておく。
- ③ 野菜と調味料をよく和える。



少し辛いという児童がいましたが、甘みもあり、おいしいとよく食べていました。

11月の給食のお知らせ



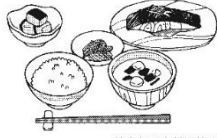
11月の給食目標は「食文化について考えよう(和食)」、ねらいは「日本の食文化について知り、和食のよさを理解する」として、特に日本の食文化に親しむ献立となるよう意識して作成しました。

寒い時期なので、温かい汁ものや季節の食品をできるだけ多く取り入れました。

和食の日

11月22日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけの塩焼き
- ・五目きんぴら
- ・豆腐と大根のとろみ汁



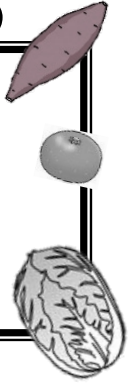
©少年写真新聞社2022

11/24

和食の日

光せつ^にのたべもの

- ごぼう さつま芋 里芋 じゃが芋
- 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん
- 白菜 ほうれん草 みかん りんご
- さけ さば



11月24日は、「1124(いいにほんしょく)」の語呂合わせから、「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となりました。いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な「体をつくる」「体の調子を整える」「エネルギーになる」の3つの働きをバランスよくとることができます。

新しい献立 【もやしのおかか炒め】 11月6日(水)

「おかか」は「かつおぶし」の別名です。にんじん、もやしをごま油で炒め、さらにチンゲン菜と、けずり節、白いりごまを入れて作ります。



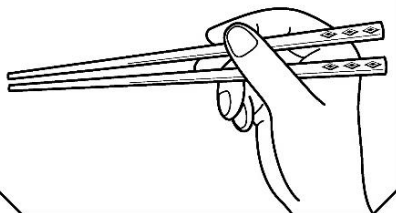
はし

上手に
持てるかな?

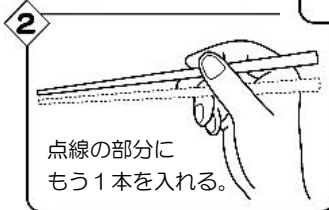
給食では献立によって、はし・スプーン・フォークを使用しています。献立によっては、はしのみで出てくる日もあります。

はしを正しく持つと、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日すこしずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

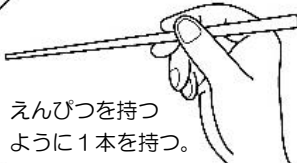
正しいはしの持ち方



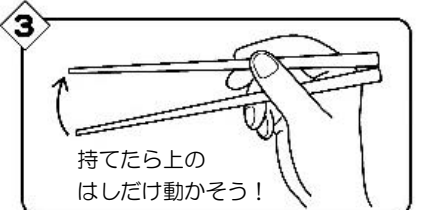
はしの持ち方 レッスン!



点線の部分に
もう1本を入れる。



えんぴつを持つ
ように1本を持つ。



給食では、10月
中旬から新米に
なっています。



持てたら上の
はしだけ動かそう!

10月分の給食費は、10月31日(木)、11月分の給食費は、12月2日(月)が引き落とし日となっております。前日までに給食費引き落とし口座の残高の確認をお願いします。