



食育だより

川崎市立土橋小学校
令和 8 年 9 月 30 日

朝晩は涼しい気温になる日が増えてきました。台風などの影響で、気温差が激しく体調管理が難しい時期です。インフルエンザなどの感染症も流行ってきています。手洗いうがいなどを忘れず、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

10 月の献立から 10 月の給食目標 バランスの良い食事について考えよう

丈夫な体をつくるには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。給食では、毎食エネルギーのもとになる食べ物、体をつくるもとになる食べ物、体の調子を整える食べ物を使って、毎日の食事の見本となるような栄養バランスのとれた献立を考えています。また、自分に必要な栄養量を視覚的に覚え、自ら食品を選ぶ際の目安にしてほしいと思います。

《季節の食品》かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん かつお さけ さば
しらす みかん

新献立①「ヤンニョムチキン」

片栗粉をまぶし油で揚げたとり肉を、ヤンニョム（合わせ調味料）と和えます。ヤンニョムには、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を使っています。甘辛く食べやすい味付けにしています。

新献立②「豆腐団子汁」

豚肉、絞豆腐、しょうが、砂糖、粗塩、しょうゆ、片栗粉を混ぜ合わせた豆腐団子が入った汁物です。
こんぶとかつお節でとっただし汁に、一つ一つ食べやすい大きさにした手作りの豆腐団子を入れて作ります。

姉妹友好都市献立

川崎市は、海外の 8 都市（姉妹都市 4、友好都市 4）と 1 つの友好港、および国内の 3 つの友好自治体と提携を結んでいます。その中でも、沖縄県的那覇市、韓国の富川（プチョン）市は、どちらも 1996 年に友好都市提携を結び、今年で 30 年目を迎えます。給食では、それぞれの場所にちなんだ友好都市献立を提供します。

●沖縄県 那覇市 1 日（木） タコライス（ごはん・キャベツ） ベジタブルスープ 牛乳
タコライスは、沖縄県で 1980 年代に誕生したといわれています。給食では、豚ひき肉をチリパウダーやカレー粉、トマト、チーズなどと一緒に炒めて作ります。また、キャベツを茹でて、お肉と別々に配缶します。教室では、ご飯の上に茹でたキャベツと、お肉の具をのせて配膳します。

●韓国 富川市 21 日（水） ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳
甘辛いヤンニョムチキンに、韓国で定番の副菜であるナムル、お祝いの時に食べることもあるという、わかめスープを合わせました。

季節の食品の調理

季節の食品では、様々な野菜や果物を扱っています。給食では、当日の朝に納品されたものを時間内に調理し、提供しています。下処理や切る際に時間のかかる食品がある場合には時間内に仕上げられるよう、作業人数を工夫して作業しています。今回は、季節の食品として出てきた食材の調理の様子を一部ご紹介します。



かぼちゃ

切りやすいよう、等分にしてから食べやすい大きさに切っていきます。種も丁寧に取り除きます。



果物も、丸々の状態で納品されます。学校全体で、1000 食を超える本校は、すいか 48 玉、梨 139 個が納品されました。



←すいか

梨→



土橋小学校の前期終業式【10 月 9 日(金)】

後期始業式【10 月 14 日(水)】はどちらも給食があります。

給食当番の白衣や帽子などの確認をお願いします。

