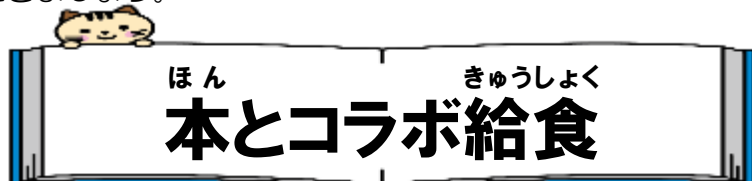


10月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。「食欲の秋」という言葉があるように、様々な食べ物が美味しい季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



今年度も、読書週間中の取り組みとして、「本とコラボ給食」を実施します。児童のみなさんに読んでほしいおすすめの本に登場する料理を給食で出します。ぜひ絵本を読んで、想像を膨らませてから給食を味わってみてください。

実施日	献立名
10月 14日(火)	森のパン屋のコーンパン
10月 16日(木)	ぼくの大好きおでん
10月 20日(月)	おばけかもしれない鶏天
10月 22日(水)	家出した餃子のスープ
10月 24日(金)	小鬼も食べに来てね給食 コッペパン・サラダ・シチュー・フルーツポンチ



10月は、各学年の校外学習がありますね。給食室では、食数の少なくなるこの機会に、初めての献立にチャレンジしたり、手のかかる難しい献立を取り入れたりします。校外学習の日にはしか登場しない、少し特別な献立になることもあります。いつもと違う献立に出会えるかもしれません。楽しみにしていてください。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。

★どんな症状が出るの？.....

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント.....



鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）

レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）、卵

植物性食品（非ヘム鉄）

小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品

鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる?

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じた
ときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 ※十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、
〇に入る食べ物は何?

① 芋 ② 栗 ③ 無

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わる
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は?

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

日本全国味めぐりツアー 神奈川県

神奈川県は、古くから梨の栽培が盛んな地域として知られています。特に、川崎市は赤梨の代表品種「長十郎」の発祥の地として有名です。横浜市で栽培される梨は「浜なし」、川崎市では「多摩川なし」と呼ばれて親しまれています。

神奈川県は、大根の生産量が全国5位です。中でも、三浦半島で生産が盛んで、三浦大根やレディサラダといっためずらしい品種の栽培もされています。

なし 大根のサラダ しゅうまい 牛乳 三浦大根 レディサラダ ちゅうかめん サンマーメンのしる

神奈川県の県庁所在地の横浜市は、しゅうまいの消費量が日本一です。崎陽軒のシウマイは、横浜土産としても全国的に知られています。

サンマーメンとは、とろみのついた野菜炒めをラーメンの上に乗せた、横浜発祥の料理です。神奈川県では、多くの中華料理店で味わうことができます。

カレーポトフ

カレーの風味が食欲をそそる、寒い時期にも嬉しい一品です!

【材料】4人分	【作り方】
鶏もも肉 80g	① 鶏もも肉は、一口大に切り、酒で下味をつける。
酒 少々	② 玉ねぎ、じゃが芋は一口大、にんじんは乱切り、キャベツはざく切りにする。
玉ねぎ 80g(1/2個)	③ 水から鶏肉を煮る。(アクをきれいに取る。)
にんじん 40g(1/3本)	④ にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツを順番に入れて煮る。
じゃがいも 90g(小1個)	⑤ 調味する。
キャベツ 80g(葉3枚分)	
水 420ml	
カレー粉 1g(小さじ1/2)	
カレールウ 15g	
コンソメ 2g(小さじ1/2)	
塩 1g(小さじ1/4)	
こしょう 少々	

*大量に大鍋でじっくり煮込むとより美味しい!
*ウインナーやベーコンを加えるとよりうまみが出るよ!