

給食だより10月



さいたま市立大牧小学校
令和6年10月1日
NO. 6
給食室

まいとし がつ
毎年10月は



朝ごはんも食べよう

強化月間です!

朝ごはんを食べよう強化月間とは？

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。

特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な

生活習慣を身に付ける観点からも非常に重要です。



そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を

「朝ごはんを食べよう強化月間」として、様々な取組を推進しています。

さいたま市ホームページより

どんな朝ごはんがいいかな？

主食

(脳や体のエネルギー源)

ごはん・パン・めん類



主菜

(体をつくる、たんぱく質)

肉・魚・卵・大豆製品など



副菜

(調子を整える、ビタミンなど)

野菜などを使った料理



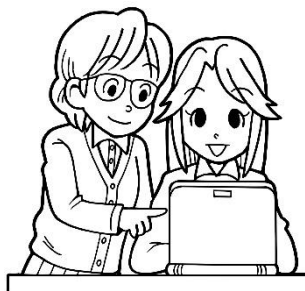
さらに牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品や、くだものを加えると理想的です。



10月31日(木)「つぼみの日」～小・中一貫での取組～

10月31日(木)は「つぼみの日」です。児童生徒の9年間の成長を連携して支援していく取組で、小学校と中学校が交流をもつ大切な機会となっています。

今年も大牧小学校、尾間木小学校、尾間木中学校の3校合同の取組で、共通の献立を2回実施します。1回目は10月31日(木)のつぼみの日に実施します。献立は『こどもパン、牛乳、ホキの香草フライ、パンプキンスープ』です。2回目は11月5日(火)に「まるごとさんまの塩焼き」を実施します。この「まるごとさんまの塩焼き」は、3校の栄養士がお魚屋さんと直接交渉して、「給食で子どもたちにまるごとのさんまを食べてほしい!」という思いを伝えて今年も実施することができました。同じ献立を実施することで、給食が家庭や地域共通の話題となり、少しでも小学校と中学校との架け橋となれたら・・・という思いを込めています。



つくって食べよう! ～10月11日実施予定献立～

かき玉汁

給食の献立の中でも、子どもたちに大人気の汁ものです!



〈材料〉 4人分

- ・たまご・・・2コ
- ・にんじん・・・30g (いちょう切り)
- ・たまねぎ・・・80g (薄切り)
- ・えのきたけ・・・30g (4cm)
- ・長ねぎ・・・20g (小口切り)
- ・こまつな・・・50g (3cm)
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・水・・・500cc
- ・だしの素・・・適量
- ・かたくりこ・・・小さじ2



《作り方》

- ① 水にだしの素を加え、にんじん、たまねぎを煮ます。
- ② 少したったらえのきたけを加えます。
- ③ 火が通ったら長ねぎとこまつなを加えます。
- ④ しょうゆと塩で味をととのえます。
- ⑤ かたくりこを20ccの水でといて加えてとろみをつけます。
- ⑥ たまご2コをしっかりときます。
- ⑦ スープをしっかりと沸騰させてから、たまごをゆっくりと流し入れます。

しっかりと沸騰させてから
たまごを入れるのがポイントです♪

※調味料は給食の分量を家庭用に変更しているため、味をみて調整してください。



☆☆ 毎月19日は食育の日「早寝・早起き・朝ごはん」 ☆☆