



世田谷区立奥沢小学校

令和7年10月



暑さがやわらぎ、さわやかで過ごしやすい季節になりました。ただ、朝晩と昼間は気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。バランスのよい食事で栄養をしっかりと、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、いろいろな秋を楽しみましょう。

さかな魚に親しちゃう

日本の食生活スタイルが変わり、お寿司や刺身以外で魚料理を食べる機会が減っています。給食でも、「骨があるから」「見目や味が苦手」などの理由から、魚がたくさん残ってきます。秋はさばや夷りがつお、さけなど、あぶらがのったおいしい旬の魚がたくさんあります。給食では食べやすいよう調理方法や味付けを工夫しています。ご家庭でも魚のおいしさを感じ、少しでもいろいろな魚料理を食べる機会が増えてくれたらうれしいです。

さかな魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

10月30日は食品ロス削減の日です

みなさんは給食を残さずに食べていますか？ 残した給食は生ごみとして回収されています。まだ食べることができる食品を捨てることは、「食品ロス」といって、最近環境問題のひとつとして取り上げられています。10月は「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食べられる量や食べるのにかかる時間は人それぞれ違いますが、量を調整した後は、自分の給食をしっかり食べるようしましょう。

10月23日 タイ料理

タイは東南アジアにある国です。香辛料やハーブを使う料理が多いのが特徴です。魚から作られるしょうゆの「ナンブラー」が有名です。ガパオライスはひき肉と野菜とバジルを炒めた具と白玉焼きをごはんに乗せた料理です。給食では白玉焼きのかわりに炒り卵を乗せます。トムヤムクンは世界三大スープの一つで、トムは「煮る」ヤムは「和える」クンは「エビ」のことです。野菜やエビを入れたスープに、ナンブラーやレモンで味付けをします。給食では、パクチーのかわりにみつばを使います。

10月6日 お月見献立

月見は、十五夜である昔の暦の8月15日に、農作物の収穫を祝って、月見だんごやさといもなどを供えてすすきを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。今年の十五夜は10月6日です。6日の給食では十五夜にちなんで「月見だんご」を出します。手作りの白玉だんごのまわりにきなこをまぶし、光り輝く丸い月をイメージして作ります。



給食レシピをぜひご家庭でも♪

<かつおの甘がらめ>

【材料】(5人分)

・かつお角切り	250 g	★水	50 g
◇酒	10 g	★しょうゆ	12 g
◇しょうゆ	5 g	★さとう	13 g
◇さとう	3 g		
◇しょうが(みじん)	3 g		
・でんぶん	30 g		
・揚げ油	適量		

<作り方>

- ①かつおは◇で下味をつける。
- ②でんぶんをまぶし、油で揚げる。
- ③★の調味料を合わせる。
- ④②と③をからめる。