

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ ねん  
令和2年  
がつごう  
10月号

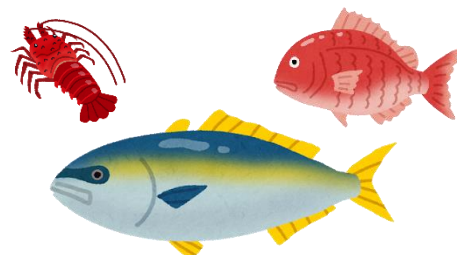
まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

あお そら ふう わた あきかぜ きも きせつ  
青い空、さわやかに吹き渡る秋風が気持ちよい季節になりました。スポーツ  
あき げいじゆつ あき どくしょ あき しょくよく あき しぜん めぐ かんしゃ ちいき  
の秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。自然の恵みに感謝し、地域  
はぐく しょくぶんか たいせつ  
に育まれた食文化を大切にしましょう。

## すいさんばつはんぱいそくしんきんきゅうたいさくじぎょう 水産物販売促進緊急対策事業

しんがた えいきょう りょこう ひと がいしょく ひと すく  
新型コロナウイルスの影響で、旅行をする人や外食をする人が少なくなり、  
う 売れなくなってしまった食べものがたくさんあります。そこで、食べものが無駄になら  
ないようにするための国の取り組みとして、千葉県でとれた食べものを学校で使う  
ことになりました。新川小学校では、伊勢えび、  
まだい、はまちをいただきました。10月の献立表  
ほし こんだて つか  
に☆マークがついている献立に使われています。  
かんしゃ きも のこ た  
感謝の気持ちをこめて、残さず食べましょう。



## あき 秋の食べものを見つけよう

あき た きせつ がつ こんだて あき た  
秋はたくさんの食べものがおいしい季節になります。10月の献立には、秋の食べ  
ものをたくさん使っています。下のイラストは、給食に使われている秋の食べ  
ものです。食べものの名前を書いて、いつの給食のどこに入っているか探しながら  
食べてみましょう。



## じゅうごや がつついたち 十五夜(10月1日)

じゅうごや ねん ばん まんげつ み ひ にほん  
十五夜は、1年のなかで1番きれいな満月が見える日のことです。日本では、  
だんご もち さといも そな つきさま なが  
お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えて、お月様を眺めることを「お月  
み」といいます。ちなみに「お供え」というのは、神様に捧げることで、「神様  
もどうぞお食べになってくださいね」というような意味です。  
たくさんのおいしい食べものが食べられることへの「ありがと  
う」の気持ちと、これからもおいしい食べものが食べられます  
ようにという「願い」を込めてお月見をしてみましょう。



## め あいご がつとおか 目の愛護デー(10月10日)

がつ か め あいご よこ ひと かお  
10月10日は目の愛護デーです。これは、1010を横にすると、人の顔の  
め まゆ み きかい め たいせつ ところ  
目と眉に見えるからだそうです。この機会に目を大切にするように心がけてみ  
ましょう。

10月10日 → 10 10 →

## 豆乳みそしるのレシピ

10月26日の給食に豆乳みそしるが出ます。いつもの豚汁に豆乳を入れることで、ま  
ろやかになっておいしいです。使う野菜を、ごぼうや大根、里芋などにアレンジしても  
おいしいです。給食では削り節でとっただしを使っていますが、肉や  
野菜からうまみが出るので、だしをとらなくても十分おいしいです。



### <材料>(4人分)

豚肉 100g 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/3本  
じゃがいも 1個 こんにゃく 40g 小松菜 1/4束  
ごま油 小さじ1/2 水 400ml 豆乳 100ml みそ 大さじ1・1/2

### <作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎはスライス、にんじん・じゃがいもはいちょう切  
り、こんにゃくは色紙切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにゃくを加えて中火  
で炒める。豚肉の色が変わったら、水を加え、沸騰したらあくをとり、弱火にす  
る。
- ③ 味噌の半量を加え、さらに煮込み、じゃがいもに火が通ったら、小松菜と残りの  
味噌、豆乳を加えてできあがり。  
※豆乳を入れた後は沸騰させすぎないように注意。