

# 10月給食たより

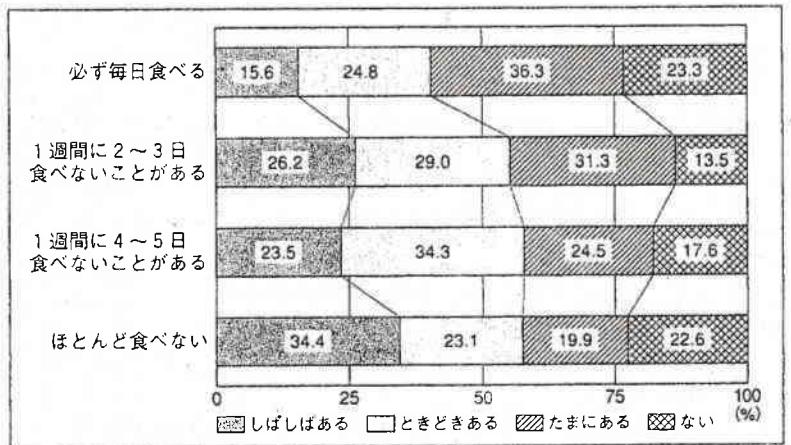


平成25年9月30日  
 練馬区立中村西小学校  
 校長 福田 純子  
 栄養士 川島 夕子

一年中で一番食べ物のおいしい時季、そして新米のおいしい季節です。世界では、米・麦・とうもろこしが三大穀物といわれています。その中でも日本人は米を主食として生活をしてきました。米が主食の場合、肉や魚、豆や野菜など様々な食品と組み合わせて食べることができます。こうした食生活は小麦や肉に依存した欧米型の食生活と比べると栄養のバランスも良く、健康的といわれ、日本人が「長寿国」となっている理由のひとつともいわれています。新米のおいしい季節に、もう一度「日本型食生活」を見直してみませんか。

**朝ごはんを抜くと、だるさや疲れやすさの原因にもなります。**

朝食摂取状況と体のだるさや疲れやすさを感じることもあるの関係



朝食を必ず毎日食べる人よりも、ほとんど食べないの方が、体のだるさや疲れやすさをひんぱんに感じているようです。



## 献立紹介

炊きたてのごはん、脂ののったサンマ、かきやくり、さつまいも、きのこなど、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物は新鮮だけでなく、味や香りなども良く栄養面でも優れているのが特徴です。

### ◎10日木曜日：いが栗くん

さつまいもと栗を使って、いが栗のようなデザートを作ります。栗のトゲをそうめんであらわします。

### ◎17日木曜日：栗ごはん

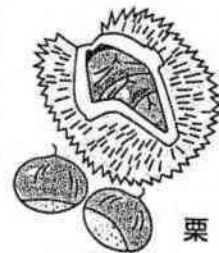
十五夜を「中秋の名月」と呼ぶのに対し、十三夜は「豆名月」「栗名月」ともいいます。十三夜に合わせて栗ごはんを作ります。

### ◎28日月曜日：さんまのかば焼き丼

さんまを揚げた後、甘辛いタレにつけてどんぶりにします。

### ◎30日水曜日：ハロウィンマフィン

10月31日はハロウィンです。給食ではかぼちゃを使ったマフィンを作ります。



## 給食試食会へのご参加ありがとうございました!

9月19日(木)に給食試食会を行いました。この日の献立は「五穀ごはん」「鮭の黄金焼き」「野菜の生姜あえ」「鶏団子と冬瓜のスープ」「牛乳」でした。子供たちと同じように準備、配膳をしていただき、久しぶりの給食に「懐かしい」という声も聞こえてきました。給食での子供たちの様子や、学校給食の栄養管理、衛生管理、アレルギー対応などについて知っていただけるよい機会となったと思います。

食習慣や食事マナーは、毎日の食事の中で形成されます。今後ともご家庭と連携しながら、学校給食が子供たちの成長に貢献できるよう、安全・安心な給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

**10月分の給食費は9月27日に引落されます。通帳をご確認ください。**