



10月給食だより

平成28年度 北町小学校

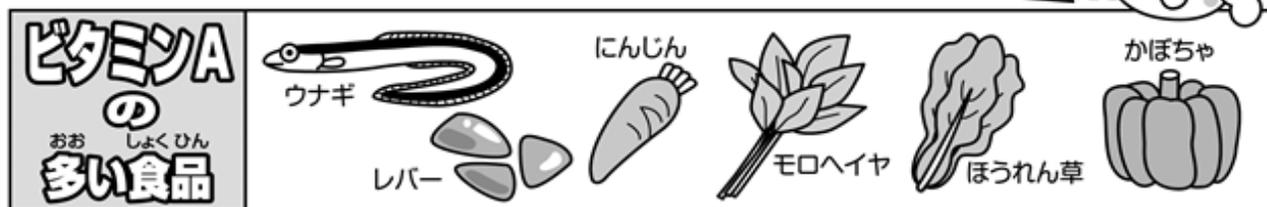
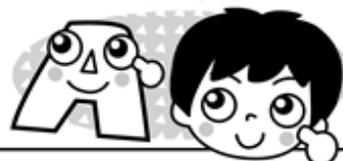
校長 石井 友行

栄養士 山本 わかな

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しんでくださいね！

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に！



今月の献立より「里芋の磯焼き」の作り方を紹介します。

材料(4人分)

里芋160g 鶏ひき肉160g 生姜4g ねぎ40g たまご20g 片栗粉5g みそ20g みりん4g 酒4g
ごま油4g 白いりゴマ8g 青のり適宜

作り方

1. 里芋は皮を剥き、柔らかくなるまで蒸し、つぶしておく。
2. 生姜、ねぎはみじん切りにしておく。
3. 2と鶏ひき肉、たまご、片栗粉、みそ、みりん、酒を混ぜる。
4. 3に1を混ぜ小判型に形作る。
5. 鉄板にごま油を敷き4を並べ、ゴマと青のりをふりかける。
6. オーブンで焼く。



10月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μ g	B μ mg	B $_2$ mg	Cmg	
北町小平均	614	23.8	29.6	349	2.3	253	0.35	0.51	28	4.8
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。10月分の引き落とし日は10月5日(水)です。

世界の国の文化を知ろう！

ブラジルのリオデジャネイロで、今年8月5日~21日にオリンピック、9月7日~18日にパラリンピックが開催されました。4年後には東京でオリンピック、パラリンピックが開催されます。



都内の小学校では「世界ともだちプロジェクト」として、担当国を決め、国際理解教育をすすめています。北町小学校でも、5つの国を担当します。今回はその中から、10月12日(水)にイタリア料理「ラザニア」、10月14日(金)にスイス料理「ビュンドナーゲルシュテンズッペ」風スープを給食に出します。料理を通して、世界各国の文化にふれて4年後に行われる東京オリンピック、パラリンピックを盛り上げたいと思います。



ビュンドナーゲルシュテンズッペ <スイス料理>

ビュンドナー(グラウビュンデン州の)+ゲルシュテン(大麦)+ズッペ(スープ)という名前の通り、大麦を入れた素朴な伝統的なスープです。冬の前に細かく切って日干しておく乾燥野菜と麦を、この地方の特産でもあるベーコンや干し肉と一緒にじっくり煮込んだものです。アルプスの厳しい冬をこえる山の農民の知恵が詰まった、栄養のあるスープは、家庭でもレストランでもよく食べられる人気メニュー。グラウビュンデン州特産のドライビーフが入るのが特徴ですが、給食ではハムで代用しました。



ラザニア <イタリア料理>

イタリアのカンパニア州ナポリの名物である、平たい板状のパスタの一種、またはそれを用いたパスタ料理です。アメリカでは、平らな板ではなく、トタン屋根のように波打っているものが広く使われています。料理の場合は、イタリア語で「オーブンで焼き上げたラザニア」を意味するラザーニャ・アル・フォルノと呼ぶこともあります。深さのある耐熱容器に、ベシャメルソース、ミートソース、ラザニア、チーズを何層か重ね、最上段のベシャメルソースに焼き色がつくようにバターを乗せて、オーブンで焼いたものです。

