

(家庭数配付)
令和5年度

10月給食だより

令和5年9月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校

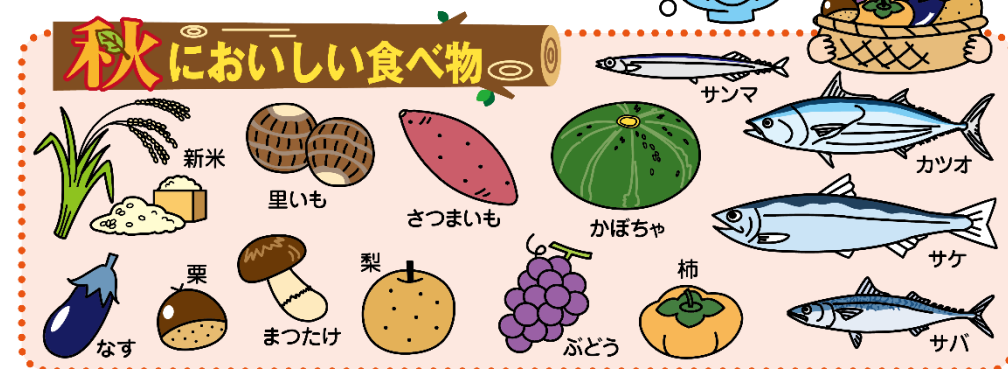
校長 宮林伸之

栄養士 林 佳奈

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



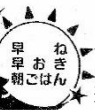
10月の献立から

27日 十三夜

旧暦の9月13日のお月見のことをいいます。十三夜は収穫できた栗や豆を供え、収穫に感謝していたことから別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。給食ではさつま芋を使ったさつま汁、みたらし団子がです。

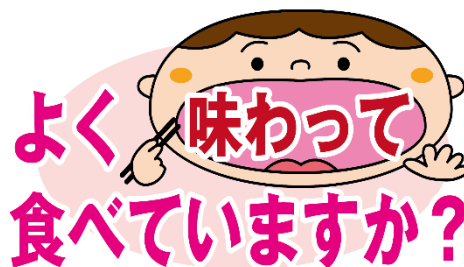
栄養士が代わりました 林 佳奈

産休に入られた川崎栄養士さんの産休代替として9月から夏雲小に参りました。おいしい給食をお届けできるよう、光が丘第三中学校の栄養士さん、調理員さんと協力していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
★運動シンボルマーク

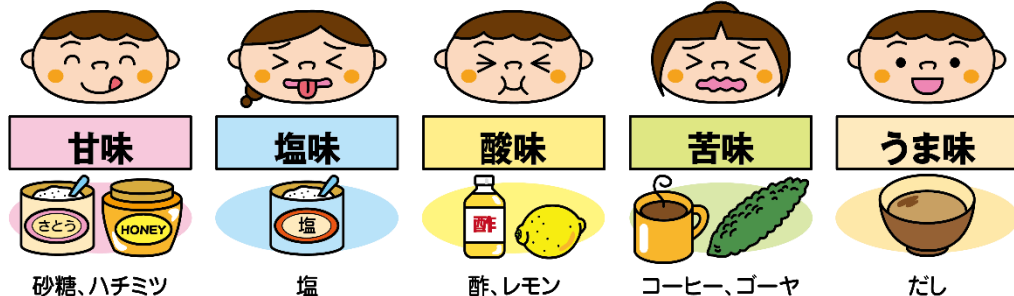
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
10月の引き落としは10月6日(金)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



みなさんは、どんな味が好きですか? 食べたとき感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味の組み合わせによってさまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味

だけではなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度などさまざまなことが関係しています。食事のときは、それらのことを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



＜学校給食用食材の産地等について 10月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	えび	マレーシア・インドネシア	さつま芋	千葉・茨城	たまねぎ	北海道
卵	青森	じゃこ	宮崎	里芋	千葉・愛媛・宮崎	じゃがいも	北海道
肉	鶏肉 宮崎・茨城	かつお節	鹿児島	セロリ	長野・静岡・茨城	にんにく	青森
豚肉	茨城	にんじん	北海道・千葉	白菜	長野・茨城	ごぼう	青森・群馬
さけ	北海道	ねぎ	山形・秋田・千葉・青森・茨城	赤ピーマン	茨城・千葉・山形・山梨	青ピーマン	茨城・高知
めだい	三陸産	だいこん	千葉・青森・北海道	チンゲンサイ	千葉・茨城・静岡	キャベツ	群馬
さば	ノルウェー	きゅうり	群馬・秋田・福島・千葉	ほうれん草	群馬・千葉・栃木	しょうが	高知
ししゃも	アイスランド	なし	茨城・千葉・長野・福島・栃木	にら	茨城・千葉・栃木	葉ねぎ	福岡・千葉
いか	パルー	なす	千葉・栃木・埼玉・茨城	ざやいんげん	鹿児島・福島・北海道	こまつな	埼玉・千葉