

平成26年度

がつきゅうしょく 10月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 栢山 久子
栄養士 庄司 智子

早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

スポーツ、芸術、勉強、食欲の秋が来ました！

もうすぐ運動会ですね！給食室では、毎日運動会の練習を頑張っている児童のみなさんへ、運動会前日に「運動会応援メニュー」を作ります。運動会では最高のパフォーマンスを見せて下さいね。
また、運動会前後は疲れがたまりやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、体調を整えているいろいろなことを楽しみましょう！

旬の味覚を味わおう！

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物

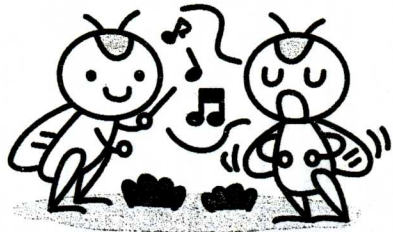
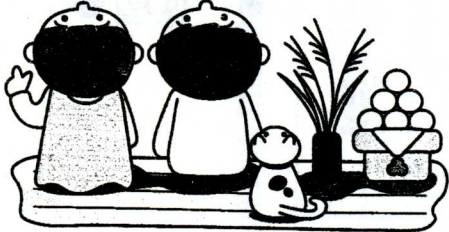
サンマ、サケ、しんまい新米、まつたけ、かき、りんご、さつまいも、くり

ほかにはどんな食べ物があるかな？

10月6日 十三夜～豆名月・栗名月



十三夜は旧暦の9月13日（新暦で今年は10月6日）に行われるお月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見という旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片月見」または「片見月」といい、縁起が悪いとされます。秋は1年で最も月がきれいに見える季節。虫の声に耳を傾け、夜空を見上げてみませんか？



今月の献立

- 3日(金) カツサンド・野菜スープ・紅白ゼリー
…運動会応援メニューで「勝つ」にちなんだカツサンドを出します。また、アセロラジュースと乳酸菌飲料で、紅白のゼリーを作ります。
- 8日(水) さんまの鯖焼き汁・野菜と油揚げのみそ汁
…旬のさんまを油でかりっと焼けて、甘辛ダレで味付けします。
- 20日(月) 塩野菜ラーメン・キャラメルポテト
…キャラメルポテトは旬のサツマイモを使ったメニューです。
- 31日(金) 練乳スパゲティー・かぼちゃのマフィン
…ハロウィンにちなんで、かぼちゃをたっぷり使ったマフィンを手作しします。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は10月6日です。