

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 山口 義一

栄養士 金井ヤスノ



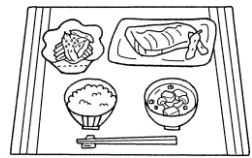
早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

あき しゆん しょくざい 秋は旬の食材がたくさん

なが ざんしよ もひと くりぎり、むし こゑ とともに ようやく あき かん 感じる 季節 になりました。秋は芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして味覚の秋といわれるように、いまが旬のさつまいも、くり、きのご類などおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

にほんしょく だいひょう こめ た 日本食の代表、米を食べましょう

こめ は、主 食 として 欠かせない 食品 です。近年、パンやめん類を食べる機会が増えて米の消費量が減っています。ごはんと汁物に、おかずを2～3種類組み合わせた日本食の基本は、栄養バランスがとりやすく優れた食事の型です。



こんげつ こんたて 今月の献立より

1日(木)【十五夜】季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。給食ではみたらし団子を食べましょう。

19日(月)今月の食育の日は、栗ごはん・さんまのしょうが煮・野菜ときのこのみそ汁秋の味覚がたっぷりの献立です。旬の食材を味わいましょう。

30日(金)ハロウィンメニューです。ランタンに使われるかぼちゃをシチューにしました。あしたばパンに使われている「あしたば」は東京の伊豆諸島名産で、「今日収穫しても明日にはすぐ生える」ことから名づけられたといわれるほどの成長の早い葉っぱで、鉄分・カロテン・ビタミンCを多く含んでいます。

あんぜん きゅうしょく じゅんび
安全にすばやく給食の準備をしましょう！

きゅうしょくとうばん て あら
○給食当番は手を洗ったらしゃべらずにすばやく
みしたく
身支度をしましょう！



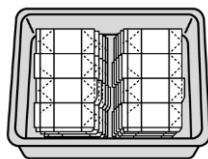
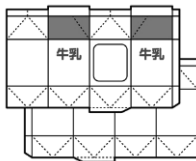
えいせいめん き てきりょう も
○衛生面に気をつけて一人分の適量を盛りつけ
ましょう。配ぜん中はおしゃべり厳禁！！

とうばんがい ひと はい
○当番以外の人は配ぜんがすんだら静かに
すわ ま
座って待ちましょう。



牛乳パックの片付け方法

あた かわ
新しい片づけ方にだいぶ慣れてきましたね。開いて洗って乾かしてから
だ
出します。きれいにしてリサイクルをお願いします。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は10月5日です。