

令和3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 青山 直志

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

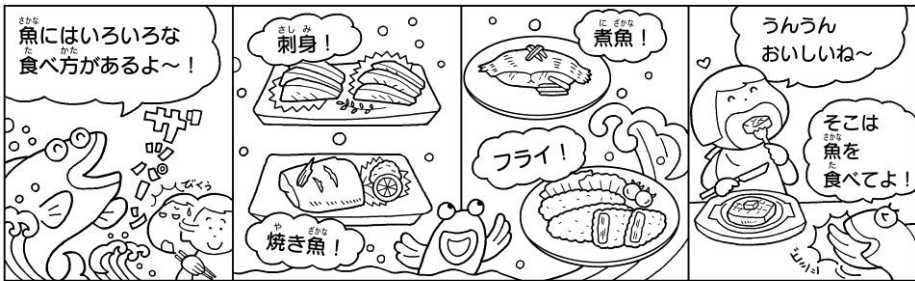
旬の食材をたくさん食べましょう

虫の声とともにようやく秋を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。そしてスーパーや八百屋さんの店頭には、今旬のさつまいも、くり、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん並んでいます。食欲の秋です。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

魚には栄養がいっぱい



秋の味覚の代表「さんま」見た目が刀のようであることから「秋刀魚」と書くといわれています。昔のようにたくさんとれなくなったようですが、秋が深まると脂がのっておいしいさんまがとれます。魚は良質のたんぱく質やカルシウムなど、体をつくるのに必要な栄養素がたくさん含まれています。じょうぶな体をつくるためにも魚を食べましょう。



いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんよぼう}感染^{かんせん}予防^{よぼう}のために・・・

給^{きゅうしょく}食^{じゅんび}の準備^{かた}から片づけるまでおしゃべり^{おしゃべり}しません

給^{きゅうしょくとうばん}食^{とうばん}当番^{とうばん}は石^{いし}けん^{けん}で手^てを洗^{あら}ったら消^{しょうどく}毒^{どく}して
すばやく身^み支^{したく}度を^{たぐ}しましよ！



衛^{えいせいめん}生^き面に^{てきりょう}気^きをつ^てけ^て一^{ひとり}人^{ひと}分^{ぶん}の適^{てきりょう}量^{りょう}を^{じょうず}じょうず
に^いも^りつ^けし^てく^ださ^い。配^{はい}ぜん^{ちゅう}中^{とうばん}は^{とうばん}当^{とうばん}番^{ばん}も
せき^{せき}席^{せき}に^{ひと}い^いる^{ひと}人^{ひと}も^{げんきん}お^おしゃ^{しゃ}べ^べり^{げん}厳^{げん}禁^{きん}！！

○「^{いただきます}いただきます」から「^{ごちそうさま}ごちそうさま」
ま^{もくしょく}で^{もくしょく}黙^{もく}食^{しょく}です。み^{みな}ん^なが^{かた}片^{かた}づ^づけ^るま^まで
しず^{しず}か^かに^ま待^{まち}ち^まし^まし^しよ。



今^{こんげつ}月^{げつ}の^{こんだて}献^{けん}立^{だて}よ^り



12日(火)・・・ゆかりごはん・さんまのしょうが^に煮^に・豚^{とんじろ}汁^{じゅう}

旬^{しゆん}の^{さかな}魚^{いし}の「さんま」です。しょうがといっしょに煮^にることで魚^{さかな}の
生^{なまぐさ}臭^{くさ}いにおい^けを消^けします。

19日(火)・・・ごはん・鮭^{さけ}の^{こうみや}香^か味^み焼^やき・ど^どさん^{さん}こ^{じろ}汁^{じゅう}

鮭^{さけ}の^{さんち}産^{さんち}地^ちは^{ほっかいどう}北海道^{ほっかいどう}、「ど^どさん^{さん}こ^{じろ}」は^{ほっかいどう}北海道^{ほっかいどう}の^{ひと}人^{ひと}(^{うま}馬^ま)^{こと}で、^{しる}汁^{じゅう}の^く具^ぐ
に^{ほっかいどう}北海道^{ほっかいどう}産^{さん}の^{はい}パ^ぱター^たー^はや^いコー^こン^んが^が入^いっ^てい^ます。

29日(金)・・・ココアパン・かぼちゃのシチュー・りんご

ハロウィーンにちなんで、「かぼちゃ」を使^{つか}ったシチューです。

学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。今月の引き落としは4日(月)です。