

食育だより

令和5年度10月号

練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
栄養士 岩元 美幸



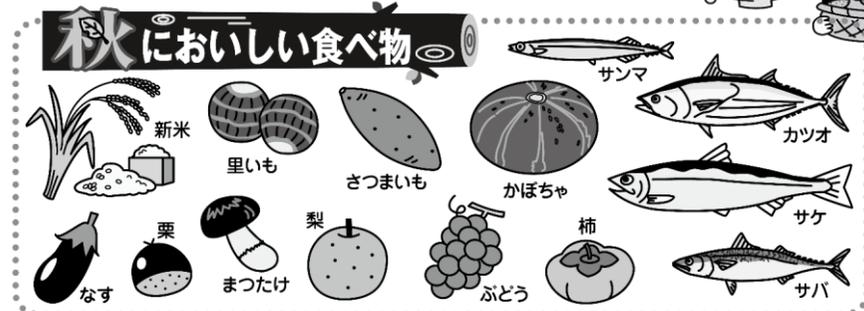
『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬のたべものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。給食でも旬の食材をたくさん取り入れた献立にしています。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、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しょう。



よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、こ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 ●

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴージャ	だし

《10月の献立よ！》

・10日(火)・・・目の愛護デー

10日は「目の愛護デー」です。給食では、体の中でビタミンAに変化するβカロテンが豊富なにんじんのすりおろしと、オレンジジュースをあわせた「夕焼けゼリー」を作ります。

・12日(木)・・・世界の料理

今月はカナダにちなんだ料理です。カナダの代表的食材メープルシロップとサーモンを使って「メープルトースト」「サーモンチャウダー」を作ります。

・19日(水)・・・食育の日(北海道)

北海道にはたくさんの名物料理がありますが、今回は「美唄のとりめし」と「鮭のちゃんちゃん焼き」の組み合わせです。美唄市発祥のおもてなし料理「とりめし」は鶏肉とたまねぎの甘味、しょうゆと鶏のだしが香ばしいごはんです。「鮭のちゃんちゃん焼き」は、主に秋から冬にとれる鮭を鉄板で野菜と一緒に焼く料理です。給食ではカップに入れて焼きます。

・26日(木)・・・柿の日

俳人の正岡子規が「柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句をよんだ日にちなみ、全国果樹研究連合会が制定しました。和歌山県から直送の柿が届きます。

・27日(金)・・・十三夜

27日は十三夜です。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。お月見は十五夜、十三夜の両方行うのが習わしで、どちらか一方しか見ないのは「片見月」として嫌われたそうです。給食では、「豆ごはん」と、手作りの白玉団子の入った「月見団子汁」を作ります。

・31日(火)・・・ハロウィン

ペースト状のかぼちゃを使い「かぼちゃプリン」を作ります。

政府備蓄米の使用について

お米の生産はその年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも安心してお米が食べられるように、米の備蓄制度があります。学校給食である一定の条件のもと、無償で提供することができます。関北小では、10月に2度備蓄米を使用します。

令和4年度 石川県産 コシヒカリ

①2日 他人丼 ②10日 コーンピラフ

以上の2日間を予定しています。

給食の米は11月より新米に切り替わる予定です。備蓄米は令和4年度に収穫された米を玄米の状態低温保管されたもので、新米とほとんど変わらない品質を保っています。

保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は**10月16日(月)**です。