

# 10月給食だより

平成 26 年 9 月 30 日  
練馬区立旭丘中学校

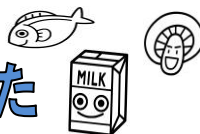
秋風が吹くさわやかな季節になりました。朝晩と日中の温度差で、体調を崩さないように気をつけましょう。10月の中旬からは、文化発表会の準備が始まります。『早寝 早起き 朝ごはん』を合言葉に、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 和やかに会食しよう！

さつま芋、さんま、鮭、ぶどうなど、今月の給食は、秋に旬をむかえる食べ物がたくさん登場します！おいしい秋の味覚を味わいながら、楽しく和やかに会食をしましょう。食べ物の秋を楽しみましょう。



## 苦手な食べ物とのつきあいかた



誰にでもひとつやふたつ、苦手な食べ物があると思いますが、野菜全般が苦手です、全く食べません、というのは、とても心配なことです。子供の頃の苦手な食べ物というのは、その食材のもつ色や形、香り、食感などで、これは危険な食べ物だ！と本能的に感じてしまい、苦手意識をもつことから始まるといわれています。

では、苦手な食べ物があったら、どうすれば良いのでしょうか？それは、苦手な物でも、必ずひと口は食べることです。ひと口の積み重ねを続けることで、『きらい、にがて！』とインプットされていた記憶は、徐々に薄れていきます。そして大きくなるにつれて、今まで苦手だった食べ物も、おいしく感じられるようになることがあるそうです。それはまさに、食べ物との第二の出会いの瞬間です。第二の良い出会いが来ることを願い、これからもなるべくいろいろな食材を使って給食作りを行っていきます。ご家庭でもぜひ、子供たちの食の出会いや経験を大切にいただければと思っています。

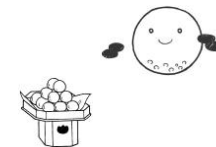


## 今月の献立から



小松菜、大根、キャベツは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

6日(月) ☆ 十三夜の献立 ☆  
みたらし団子で、十三夜をお祝いしましょう。



9日(木) 1年ぶりの登場！「シチューポットパン」は、人気のメニューです。丸パンの中身をくりぬいて、中にシチューをつめます。チーズをのせて、オーブンでこんがり焼いたら、できあがり！

10日(金) 10月10日は、目の愛護デーです。目に良い食べ物をとり入れて、給食を作ります。デザートは、夕焼けのようにきれいなオレンジ色の、「夕焼けゼリー」です。みかんジュースと、すりおろしたにんじんを使います。

14日(火) 「とよま丼」は、宮崎県登米(とよま)名物の油麩を使います。油麩のうま味を卵でふんわりととじます。

28日(火) 「秋いっぱい揚げ浸し」は、秋鮭と、秋のおいしい旬の野菜を油でカラッと揚げて、かつおだしの風味豊かなたれをからめます。ご飯がすすむおかずです。よくかんで食べましょう。

## ◆ 魚を、はしで上手に食べましょう ◆

15日(水)に、『秋刀魚の塩焼き』が給食で出ます。骨がある魚は、普段から苦手意識をもっている子が多いようです。ちゃんと食べられるように、当日は食べ方のお手紙を配りたいと思っています。骨がある魚を、はしで上手に食べるのはとても大切なことです。食の良い経験になればと思います。

### 食べ方

1. さんまの背中を、はしでトントンやさしくおす。
2. 上から骨にそって、真ん中に線を入れる。
3. はじめに上の方の身を食べる。
4. 真ん中の骨を、はじからひき上げるようにとる。
5. 下の身を食べる。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、10月6日(月)です。

