食育だより 10月号

早ね 早おき 朝ごはん

平成３０年１０月
練馬区立田柄中学校
栄養士　土屋　康子

９月は、気温の変化が激しい月でしたが、だんだんと過ごしやすくなってきました。勉強やスポーツ、読書など色々な分野への勉学には最適な季節です。この時季は、秋刀魚・さつまいも・くり・ぶどうなど旬の食材がたくさん出回ります。旬の時季を逃さず旬の食べ物をたくさん食べて丈夫な体をつくましょう。

＜よくかんで、味わって食べてますか？＞

お米をはじめさまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、『食欲の秋』ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よく噛むことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

- 目＝視覚：色・形・大きさ
- 耳＝聴覚：かんだときの音
- 鼻＝嗅覚：におい・風味
- 舌＝味覚：甘味・酸味・苦味・塩味・うま味（5つの基本味）
- 歯や舌＝触覚：温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

≪農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”10月にもできますよ！！≫

旧暦９月１３日『後の名月（のちの名月）といいます。
十五夜を『芋名月』というのに対して、十三夜は、『栗名月』や『豆名月』といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし栗や豆を使った料理を味わいます。今年の十三夜は、10月21日（日）のため給食では、22日（月）に『秋の吹き寄せごはん』に“栗”を入れて十三夜をお祝いします。

＊給食ひとくちメモ＊

新米

私たち日本人の食生活に欠かせない『お米』。全国各地で様々な品種のお米がつくられています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いてひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位５品種です。（平成２９年度産）毎年８月ごろから、その年に収穫されたお米が『新米』として出回り始め、９月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに『新米』の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされた物だけに付けられます。

※田柄中は、北海道空知産直センターより『ななつぼし』を購入していますが、先日の『北海道胆振東部地震』の影響により９月分の納品ができませんでした。急遽９月分のお米は、秋田県産『ひとめぼれ』を東京都米穀小売商業組合練馬支部より購入いたしました。10月10日以降に使用するお米は、空知産『ななつぼし』を使用いたします。

北海道もそろそろ新米の便りが届くころだと思います。

＜10月生乳予定産地＞
東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城

＜保護者の皆様へ＞
10月の給食費引き落とし日は、
10月29日（月）です。
残高のご確認をお願いいたします。