

10月給食だより

令和7年9月30日
練馬区立旭丘小学校

気持ちの良い秋の空が広がる季節となりました。秋は「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などといわれるように、様々なことにじっくり取り組むことができる季節です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、さつまいもや栗、柿など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。実りの秋に感謝して、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

10月の献立より



●6日(月)：十五夜の献立「いものこ汁」「お月見団子」

今年の十五夜は6日です。十五夜には季節の野菜や果物、お月見団子などをお供えし、美しい月を見ながら農作物の収穫を感謝します。この日は十五夜にちなんで里芋が入った「いものこ汁」と「お月見団子」を作ります。

●10日(金)：運動会応援献立、目の愛護デー

運動会で今まで練習してきた成果が出せるようにと願いを込めて、ヒレカツのソースカツ丼を作ります。また10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。目の健康に役立つといわれるブルーベリーが入ったジョアを提供します。

●17日(金)：4年生のリクエスト給食

この日は5年生のリクエスト給食です。メニューは当日までお楽しみですが。

9月の主な食材の産地

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 米…青森県産まっしぐら 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 人参…北海道 玉ねぎ…北海道 じゃがいも…北海道 生姜…高知 にんにく…青森 キャベツ…群馬 長ネギ…秋田 大根…青森 しめじ…長野 えのき…長野 なめこ…長野 にら…千葉 ほうれん草…栃木 | <ul style="list-style-type: none"> 大麦…国産 きゅうり…福島 小松菜…東京都瑞穂町 ごぼう…青森 ピーマン…町田市 赤ピーマン…山梨 白菜…茨城 セロリ…静岡 もやし…栃木 さつまいも…千葉 里芋…千葉 パセリ…長野 かぼちゃ…北海道 | <ul style="list-style-type: none"> なし…福島 みかん…宮崎 小玉すいか…北海道 鶏肉…鳥取 豚肉…埼玉 鯖…ノルウェー 鮭…北海道 タラ…ノルウェー ししゃも…アイスランド、ノルウェー ホキ…ニュージーランド |
|---|--|--|

9月のメニューから

17日の「魚のクリスピー揚げ」の作り方をご紹介します。衣にパン粉と砕いたコーンフレークを使って、カリカリ、ザクザクとした食感が楽しめます。魚だけでなく、鶏肉で作ってもおいしいですよ。

魚のクリスピー揚げ

<材料 4人分>

- ・白身の魚…200g(一口大)
- ・にんにく、しょうがのすりおろし…少々
- ・酒…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- A(小麦粉…大さじ2 水…大さじ1)
- B(パン粉、砕いたコーンフレーク…各大さじ2)

<作り方>

- ①魚に下味をついておく。
- ②魚にA→Bの順で衣をつけて油で揚げる。

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

