

平成26年度

給食だより 10月号

練馬区立旭丘小学校

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。また、運動会の疲れが出るころです。早ね 早おき 朝ごはんを合言葉に、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

10月の給食目標は、『和やかに会食しよう』です。

さつま芋、さんま、さけ、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、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。



苦手な食べ物がありますか？



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、まったく食べません、というのは、とても心配です。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、苦手な食べ物があつたら、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、『きれい、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、おいしく感じるようになることがあるそうです。それは正に、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

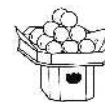
6日(月) 十三夜の献立

みたらし団子で、十三夜をお祝いしましょう。



9日(木) シチューポットパン

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。



14日(火) とよま井

宮城県登米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。

10日(金) お誕生日お祝いデー

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、お祝いデーの給食を作ります。

10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！



27日(月) 米粉の手作り肉まん

寒くなってくると、肉まんが食べたくありませんか？旭丘小では、肉まんの生地も手作ります。米粉を使った生地なので、食べるのもちもちの食感です。

28日(火) 秋いっぱい揚げ浸し

秋鮭と、秋の美味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。



給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入れていますか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？



学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。
今月の引き落とし日は、10月27日(月)です。