

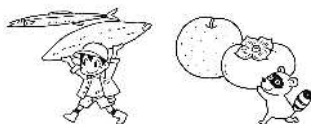
平成27年度

10月給食だより

練馬区立旭丘小学校

今年は雨が多くて、残暑はあまり厳しくなかったですね。これから、どんどん秋らしい陽気になります。日中と朝晩の寒暖の差で、体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。

また、運動会の疲れもでできます。おいしい秋の味覚を味わって、体力をたくわえましょう。



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。



今月の献立から

実りの季節をむかえました。旬の食べ物は、味が良く、栄養も豊富で、良いことがいっぱい！旬の食材が楽しめる献立をたくさん取り入れました！味覚の秋を楽しんでください。



2日(金) 運動会がんばれメニュー

明日はよいよ運動会です。今年はみそカツ丼を出します。デザートは紅白ゼリーです。赤も白も、がんばりましょう！

8日(木) 目の愛護デー&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、給食を作ります。この日はお誕生日お祝いデーです。

10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます！

14日(水) なすのはさみ揚げ

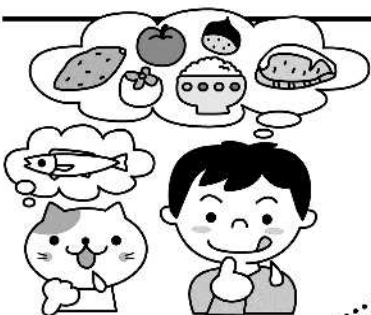
旬のおいしい秋なすのメニュー、「なすのはさみ揚げ」です。玉ねぎ、にんじんを混ぜたひき肉をはさみ、パン粉をつけて揚げます。

23日(金) 十三夜の献立

25日(日)は十三夜です。先月の十五夜に続き、十三夜は、お月見をする日です。

給食では、「みたらし団子」を作ります。

他にも栗やしめじの入った「秋の香りご飯」、「実だくさんみそ汁」など、旬の食材たっぷりの献立です。



「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサシマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜(魚介類や大豆製品)と副菜(野菜・いも類)、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中 問わず相性の良いおかずがたくさんあります!



【給食の食材の主な産地(7月)】

- 練馬区(かぼちゃ、じゃが芋、きゅうり、枝豆、キャベツ)
- 青森県(トマト、なす、にんじん、ごぼう、大根)
- 群馬県(とうもろこし)、埼玉県(長ねぎ、小松菜、ほうれん草、なす、豚肉)
- 長野県(セロリ、ちんげん菜、えのき、大豆)、栃木県(もやし、にら)、鹿児島県(オクラ)
- 愛知県(冬瓜)、新潟県(小玉スイカ)、兵庫県(ちりめんじゃこ)、和歌山県(みかん)
- 鳥取県(鶏肉)、高知県(しょうが)