

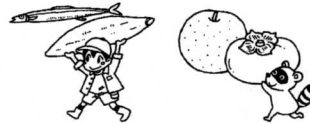
平成29年度

# 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、くり、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。

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！



### 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。



## 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。

4日(木) ☆ 十五夜の献立 ☆

十五夜には、お団子などを月にお供えし、秋の収穫を感謝します。秋を感じることでできる、きのこ栗が入った「秋の香りご飯」、里芋の入った「いものこ汁」、月に見立てたかぼちゃ味の「月見団子」を作ります。「月見団子」を作ります。

10日(火) ☆ 目の愛護デー ☆

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。ブルーベリーマフィンが初登場です。お楽しみに！

26日(木) ☆ 埼玉県の郷土料理 ☆

「かてめし」と「ゼリーフライ」は埼玉県の郷土料理です。「かてめし」は、混ぜご飯の一種で、季節や地域によって具材がさまざまあるそうです。給食では、「かてめし」でよく使われている、ごぼうやにんじん、ずいきを使って作ります。「ゼリーフライ」は、小判の形をした料理で、かつて「銭フライ」と呼ばれていたことから、今の名前が付けられました。じゃが芋や、おからが入ったもちもちとした食感の料理です。

30日(月) ☆ お誕生日お祝いデー ☆

きなこ豆乳を混ぜてパンに塗り、軽く焼きます。きな粉の香りが香ばしく甘い味のトーストです。くだものは、今季初登場のりんごの予定です。10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとございます。

31日(火) ☆ ハロウィンにちなんで ☆

かぼちゃをつかって、スイートパンプキンを作ります。お楽しみに！

### 【給食の食材の主な産地(7月)】

- ・練馬区(きゅうり、キャベツ、枝豆、かぼちゃ、とうもろこし)、・埼玉県(ほうれん草、豚肉)
- ・東京都(ほうれん草、じゃが芋、なす、ミニトマト、オクラ)、・北海道(大根)
- ・青森県(にんにく、にんじん、山芋、トマト、りんご)、・千葉県(にんじん、さやいんげん)
- ・群馬県(葉ねぎ)、・長野県(チンゲン菜、えのき、セロリ)、・栃木県(もやし)
- ・茨城県(ねぎ、にら、ピーマン)、・愛知県(冬瓜)、・鳥取県(鶏肉)、・高知県(しょうが)
- ・宮崎県(ごぼう、ちりめんじゃこ)、・沖縄県(パイナップル)