

令和元年度

# 10月給食だより

練馬区立旭丘小学校

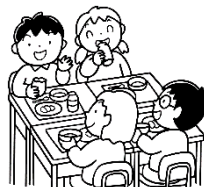
今年は涼しくなったかと思えば暑い日が続き、なかなか落ち着かない天候ですが、これからどんどん秋らしい陽気になります。日中と朝晩の寒暖の差で、体調を崩さないように、規則正しい生活を心掛けましょう。

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



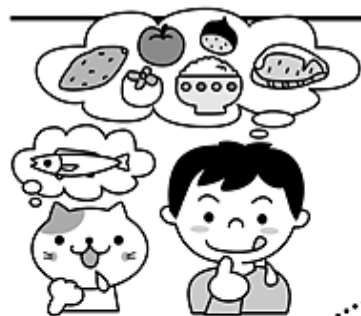
## 10月の給食目標は、『和やかに会食しよう』です。

さつまいも、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。



## 「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！



参考文献：農林水産省HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

## 10月の献立から

### ◇9日（水） リクエスト給食

今月は2年1組のリクエストです！献立はお楽しみに！！

### ◇10日（木） 目の愛護デー

トマトとツナのスパゲティ・イタリアンドレッシングサラダ・ブルーベリーマフィン・牛乳

10月10日は、目の愛護デーです。目に良いといわれる食べ物をとり入れて、給食を作ります。

### ◇11日（金） 十三夜

栗入り八宝おこわ・中華風玉子焼き・春雨スープ・牛乳

十三夜は、十五夜からさらに1ヶ月後にするお月見をするという日本独自の風習です。昔は、十五夜と十三夜の両方でお月見をし、どちらか片方のお月見をしないことを「片見月」と言い、縁起が悪いとされていました。

十三夜の時期には栗や豆の収穫されることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

給食では、栗を使った「栗入り八宝おこわ」を作ります。

### ◇21日（月） 郷土料理

とよま丼・きりたんぼ汁・牛乳

宮城県登米市名物の「油麩」を使った「とよま丼」と、秋田県名物の「きりたんぼ」を使った「きりたんぼ汁」を作ります。

### ◇24日（火） お誕生日お祝いデー

サーモンクリームライス・ジャーマンサラダ・りんごと米粉のケーキ・牛乳

10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！

これからおいしくなる「りんご」をたっぷり使った「りんごと米粉のケーキ」で誕生日をお祝いします。

### 給食の食材の主な産地（7月）

・青森県	(にんにく、ごぼう、卵)	・千葉県	(人参、冬瓜、万能ねぎ、ニラ、大和芋)		
・新潟県	(しめじ)	・埼玉県	(豚肉、ほうれん草)	・広島県	(レモン)
・福島県	(さやえんどう)	・神奈川県	(みかん)	・愛媛県	(たけのこ)
・栃木県	(なす、もやし、トマト)	・愛知県	(ミニトマト)	・高知県	(しょうが)
・群馬県	(キャベツ、ごぼう)	・兵庫県	(たまねぎ)	・愛媛県	(たけのこ)
・長野県	(白菜)	・鳥取県	(鶏肉)	・鹿児島県	(かぼちゃ)
・茨城県	(れんこん、かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、セロリ、ピーマン、パプリカ)	・沖縄県	(オクラ)		
・東京都	(大根、にんにく、玉葱、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、小松菜、さやいんげん、かぼちゃ)				