

10月給食便り



平成26年10月2日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木秀之
栄養士 小林真奈美

旬の味覚を味わおう!

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

あき しゅん
秋が旬の食べ物

サンマ

サケ

新米

まつたけ

かき

りんご

さつまいも

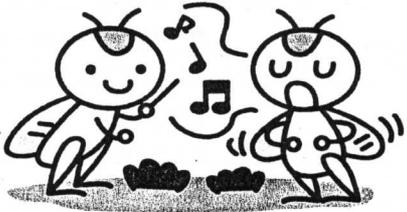
くり

ほかにはどんな食べ物があるかな？

10月6日 十三夜～豆名月・栗名月



じゅうさんや きゅうれき がつ にち しんれき ことし がつ
十三夜は旧暦の9月13日（新暦で今年は10月6日）に行われるお月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見という旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片月見」または「片見月」といい、縁起が悪いとされます。秋は1年で最も月がきれいに見える季節。虫の声に耳を傾け、夜空を見上げてみませんか？



おやつクイズ

次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？
さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン

チョコレート1まい

あめ2こ

アイスクリーム

缶ジュース1本
(サイダー・350ミリリットル)

(さとう) 4本

7本

2.5本

1本

5本

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。10月の引き落としは10月3日です。