

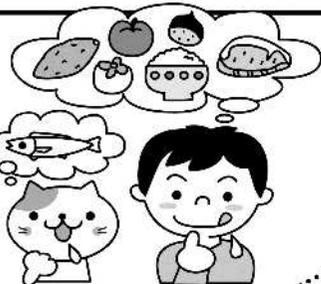
10月 給食だより



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

秋も深まる 10 月。過ごしやすい季節となりました。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体調管理にも気をつけましょう。疲れたときは、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。



「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、この時期ならではの味わいですね。気候も良く、おいしいものがたくさんあって、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。

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

旬の味覚を味わおう!

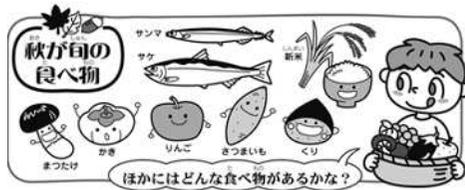
秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。

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是非味わってみてください。



10月のこんだてより

- ・ 2 日「チキンカツ」: 運動会応援献立 (自分にきちんと勝てますように)
- ・ 9 日「白身魚のマリアナソース」
マリアナソース: トマトケチャップとソースを使ったソースです。
- ・ 14 日「夕焼けゼリー」: 夕焼け色をした「にんじんゼリー」です。
- ・ 15 日「ししゃもの石垣揚げ」: パン粉にごまを混ぜて衣を作ります。石垣に見えるでしょうか。
- ・ 19 日「食育の日」 今月は埼玉県郷土料理が登場です。
「ゼリーフライ」: おからとジャガイモ、深谷ねぎをよく合わせたものをそのまま素揚げしたものです。形が「小判型」をしていることから「錢(ぜに)フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になりました。(給食では深谷ねぎではなく普通のねぎを使用します。)
- ・ 21 日「秋の香りシチュー」: 秋が旬の食材がたっぷり入ったシチューです。
- ・ 26 日「十三夜」 にちなみ「栗」が登場です。



9月のきゅうしょくしゅ

9 月は暑い中、運動会の練習を頑張っていた子供たち。ヘトヘトで食欲が出ない子もちらほら。食べにくいメニューのときは残りも多くなってしまったのですが、少しでも食べようと頑張ってくれていました。『食欲の秋』到来です。たくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。



各クラスの前に、夏休みの宿題が展示してありました。「食」をテーマにした作品が数多く見られ、嬉しくなりました。調理や実験、収穫体験、特産物調べなど様々です。これからも多くの子が食に興味を持ってもらえるように、色々発信していきたいと思っています。

豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」今月は 6 年生が 10/22・23、5 年生が 10/27・28 と豊二中に行きます。給食も中学校と同じメニューです。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 10 月 6 日 (火) です。

再振替日は 10 月 15 日 (木) です。

