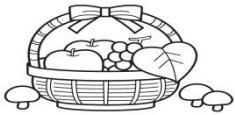


# 給食だより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成26年7月11日発行  
(児童数配布)



まだ暑さが残っていますが、朝晩の空気は秋の気配をただよわせる時期です。【春の七草】はおかゆなどにさせていただきますが、【秋の七草】は目で見て楽しむ草木です。“ハギ・キキョウ・クズ・フジバカマ・オミナエシ・オバナ・ナデシコ、秋の七草”とリズムに合わせて覚えましょう。

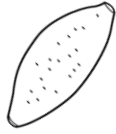
## 【季節の食材】



とうがん



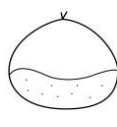
なす



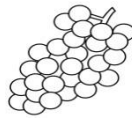
さつまい



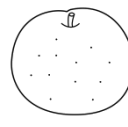
里芋



栗



巨峰



梨

## クイズ

【ありの美】と呼ばれているくだものはな—んだ？

答えはこのページの下のほうに！



## 秋の味覚が“吹きよせる”

十五夜は、毎年15日と誤解されがち

ですが、実は9月7日～10月8日の間に  
出る、ほぼ満月の日のことを言います。今年の  
十五夜は8日(月)です。給食では【吹き寄せ  
ごはん、芋煮汁、月見団子】を出します。“吹  
き寄せごはん”とは栗やきのこなど、秋の  
味覚が風で吹き寄せられたようなご飯です。

たくさんはいた旬の食材を  
見つけて、秋を感じながら  
食べてくださいね♪

## さんま



あぶらがのっておいしいよ！

秋が旬の魚といえば、なんといってもサンマです。  
秋にとれるサンマには、【あぶら】がたっぷり！【あぶ  
ら】というと、なんとなく『太りそう…』といった悪い  
イメージがあるかもしれませんが、しかし！サンマに含ま  
れている【あぶら】はDHAやIPAと呼ばれ、病気を  
予防してくれる効果があります！さらに視力や脳の働  
きをよくしてくれる効果もあるので、たいへん身体にい  
い魚です。

19日の給食で“サンマの生姜煮”が登場します！

## 食のことわざ

秋なすは嫁に食わすな

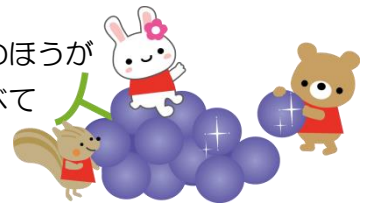
このことわざには2つの意味があるといわれています。  
1つは秋なすはとてもおいしいので、お嫁さんには  
あげたくない！という意味です。もうひとつは秋な  
すは身体を冷やすといけなから、  
お嫁さんには食べさせない  
ほうがよい、という意味  
です。夏野菜の代表でも  
あるなすですが、実は  
秋にとれたもののほうが  
旨み成分が多く含まれて  
います。おいしい秋なすが、給食でも登場します♪



## “畑のミルク”と呼ばれるくだもの？

ヨーロッパで、『畑のミルク』と呼ばれるくだものは  
なんでしょう？ 答えは【ぶどう】です。ぶどうは  
とても栄養が豊富で、食べると長生きできるともいわ  
れています。

よく日が当たる房の上のほうが  
一番甘いので、下から食べて  
いくと、より美味しく  
食べることができます。



## クイズのこたえ : 梨(なし)

【なし】という言葉は“無し”をイメージさせてし  
まい、好ましくないため、【ありの美】とも呼ぶ。

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、**8月27日(水)**です。  
事前に口座の残高をご確認ください。