

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27年7月15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】はおかゆなどにしていただきますが、【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】



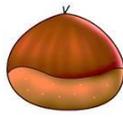
なす



さつまいも



栗



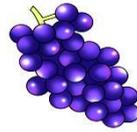
栗



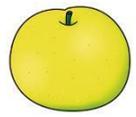
サンマ



鮭



巨峰

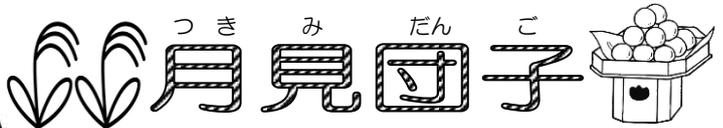


梨

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、ほぼ満月の日のことを言います。今年の十五夜は27日(日)です。給食では25日(金)に、【吹き寄せごはん、芋煮、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。たくさんはいっ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♪

000覚えておきたい!日本の行事食000



月見団子は月の見える場所にススキと共に置きます。その個数は1年間に見ることのできる満月の数(12個)、または十五夜の数字にちなんで15個です。これから始まる収穫期を前に、秋の豊作祈願や収穫に感謝する行事としてひろまったそうです。米を粉にした団子と、その姿が稲穂に似ているススキを飾った習慣が現在の十五夜の起源であると言われています。

さんま



あぶらがのっておいしいよ!

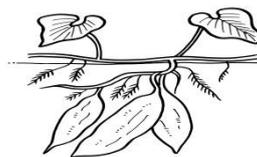
秋が旬の魚といえば、なんといってもサンマです。秋にとれるサンマには、【あぶら】がたっぷり!【あぶら】というと、なんとなく『太りそう...』といった悪いイメージがあるかもしれませんが、しかし!サンマに含まれている【あぶら】はDHAやIPAと呼ばれ、病気を予防してくれる効果があります!さらに視力や脳の働きをよくしてくれる効果もあるので、たいへん身体にいい魚です。

15日の給食で“サンマの生姜煮”が登場します!

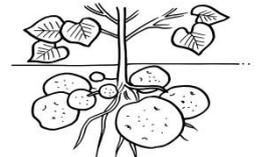


さつまいも

さつまいもは食物繊維が多く含まれていて、便秘を予防してくれます。同じいもでも、さつまいもとじゃがいもでは植物の食べる部位が違います。是非、今の季節にいも掘りをして、土の中の育ち方を確かめてみてください。



さつまいもは根(ね)をたべます!



じゃがいもは茎(くき)をたべます!

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(木)**です。事前に口座の残高をご確認ください。