

平成30年度

10月給食だより

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子
栄養士 川島 奈津美
栄養士 長野 映美

一気に秋らしい気候になりました。この急激な気温の変化や、運動会により体は相当こたえていることでしょう。疲れた体は抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなります。ビタミン多めのバランスのとれた食事や、十分な睡眠をしっかりととり、体を回復させてあげてください。



みなさんは

米を食べていますか？



まもなく、収穫の秋、新米のシーズンをむかえます。炊き立ての新米のごはんはそれだけでごちそうです。釜の蓋をあけた時のあのにおい、噛みしめれば噛みしめるほどに口の中に広がる甘み。田二小の子供たちには、このおいしさ、有難さを分かる人になってほしいと願っています。

米ができるまで



※稲の生育については、本紙や地域誌もあるのびとつり紙を参考にしてください。

ごはんを食べても 太らないよ！

ごはんはパンと違い、粒のまま食べられるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。田んぼに畦道、守りたい日本の風景でもあります。

給食で使用しているお米の袋に書いてある、『「米」という字は、「八・十・八」と三つの文字から作られています。農家の人たちが八十八もの手間をかけて育ててくれるからです。』という言葉。作ってくれる人の苦勞を感じながら、ひとつひとつ大切にいただきたいものです。



今月の旬の食材

- ・くり
- ・かぶ
- ・さといも
- ・さつまいも
- ・きのこ類
- ・青梗菜
- ・りんご
- ・ぶどう
- ・かき
- ・なし
- ・カツオ
- ・さけ
- ・さば
- ・さんま



10月の献立より

★秋の味覚メニュー

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しんでほしいです。

- ・9日(火) “スイートポテト”
お芋の美味しい時期ですね。ひとつひとつ愛情を込めて作ります。

- ・19日(金) “栗ごはん”
生のむきぐりをもち米と一緒に炊きます。秋を代表する味ですね。



- ・25日(木) “秋の山路ごはん”
秋の山路ご飯は、またけやしめじの入った秋らしいごはんです。



毎月19日は、

食育の日

給食では、食育の日に郷土料理をだします。

今月は、**奈良県** の郷土料理です。



・飛鳥汁…みそ汁に牛乳をいれた料理です。牛乳をいれることで、まろやかな味になります。飛鳥時代に、宮廷に牛乳を献上していたことが始まりだそうです。

9月にでたレシピ紹介

いんげんのおかか煮

【4人分】

- さやいんげん 80g
- えのき 60g
- だし汁 40g
- ★ 薄口醤油 小2弱
- みりん 小1
- かつお節 適量

- ① いんげんは2～3cmに、えのきは、半分に切る。
- ② ①を★で弱火にかけて煮る。
- ③ 野菜に味がしみこんだら、かつお節を混ぜる。

10月の給食費の引き落としは、**10月11日(木)** です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。
2回目の引き落としは、10月25日(木)です。