

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

10月給食だより

校長 谷田 弘子
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、運動会により疲れがたまっているかもしれません。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。



10月の給食目標

和やかに会食しよう

会食とは、人が集まって一緒に食事をする事です。教室でクラスの仲間や先生と一緒に食べる楽しい給食。みんなが気持ちよく・おいしく給食が食べられるように、どんなことができるでしょうか。



話す内容に気を付ける

聞いた人がいやな気持ちになる話は、食事の場にふさわしくありません。話題をえらび、だれもが楽しく食べられるようにしましょう。



好ききらいをしないで食べる

好ききらいをしていると、バランスよく栄養素をとることができないだけでなく、「食事が楽しくないのかな？」と周りの人を心配させます。

大声を出したり

食事中に立って歩き回ったりしない

自分だけ楽しくても、周りの人はどう思いますか？気持ちにゆとりをもって落ち着いて食べましょう。



身のまわりを

きれいにしてから食べる

机の上は片付け、ごみは拾って捨てましょう。気持ちよく食事ができる環境を整えます。

よく味わって、おいしくいただく



「おいしい」という言葉は、食べる人だけでなく周りの人や作ってくれた人を幸せにします。よくかんで、味わって食べましょう。



新米の季節です

お米の収穫の時期を迎え、給食も新米に移り変わっていきます。いつもより甘みと水分が多い新米は、炊き上がるとピカピカと光り輝いています。楽しみにしてください。



今月の旬の食材

- ・にんじん
- ・きのこ類
- ・りんご
- ・かぶ
- ・さけ
- ・なし
- ・さつまいも
- ・さば
- ・柿
- ・さといも
- ・チンゲンサイ

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。

- ・16日(水) “きのこクリームスパゲッティ”
秋の味覚、きのこをたくさん使いました。エリンギ・しめじ・マッシュルームが入っています

- ・21日(月) “秋の山路ごはん”
秋の山をイメージし、まいだけやしめじを入れたごはんを作ります。



- ・24日(木) “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。



★目の愛護デーメニュー

10月10日を横にすると、1010 となり、人の目に見えることから、「目の愛護デー」となりました。この日は、目に良い“ビタミンA”をたくさんとることができる献立にします。

- ・10日(木) “魚の黄金焼き”
ビタミンAが多い人参とマヨネーズを混ぜたソースを魚の上にぬって焼きます。

★今月の

郷土料理

10月は 愛知県

ひきすり

鶏肉をつかったすきやきです。鍋からひきするように食べたことからひきすりと呼ばれるようになったそうです。

鬼まんじゅう

まんじゅうの中に、角切りのさつまいもが入っています。その姿が鬼や鬼の金棒に似ていることから“鬼まんじゅう”と呼ばれるようになったそうです。

★今月の

世界の料理

10月は イギリス

シェパードパイ

ミートソースの上にマッシュポテトをのせた料理です。シェパードとは、“羊飼い”という意味で、本来は羊肉のミートソースをつかいます。イギリスでは、主食でじゃがいもを食べる習慣があるため、パイ生地代わりにマッシュポテトを生地にしています。

10月の給食費の引き落としは、**10月11日(金)** 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(金)です。