

令和2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。秋は、「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事に取り入れてほしいと思います。

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ことです。一緒に食事をする人が気持ちよく・おいしく食事ができるように、どんなことができるでしょうか。

大声を出したり 食事中に立って歩き回ったりしない



自分だけ楽しんでも、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。



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。



秋は新米の季節です。

まもなく、収穫の秋、新米のシーズンをむかえます。炊き立ての新米ごはんはそれだけでごちそうです。釜のふたをあけた時のあのにおい、かめばかむほど口の中に広がるあまみ。田二小の子供たちには、このおいしさ、ありがたさを分かる人になってほしいと願っています。

田二小で使っているお米

精白米
青森県の
「まっしぐら」

七分つき米
北海道の空知産直センター
「ななつぼし」

玄米

3分つき

5分つき

7分つき

精白米

もみからもみ殻を取り除いたもの

玄米からぬか層と胚芽を3割取り除いたもの

玄米からぬか層と胚芽を5割取り除いたもの

玄米からぬか層と胚芽を7割取り除いたもの

玄米からぬか層と胚芽を完全に取り除いたもの



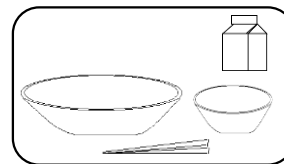
給食では、精白米よりも栄養価がたく、そして食べやすい「七分つき米」をよく使用しています。

10月が旬の食材

野菜・きのこ	かぼちゃ	にんじん	ごぼう	だいこん	ながネギ	はくさい	れんこん	チンゲンサイ	みょうが
	じゃがいも	さつまいも	里芋	しいたけ	まいたけ	なめこ	しめじ	マツシユルーム	エリンギ
果実	りんご	いちじく	ぶどう	梨	柿				
魚	かつお	さけ	さんま	いわし	さば	さかな			
	鰹	鮭	秋刀魚	鰯	鯖	鱈			

10月の献立から

★1日(木)「十五夜」にちなんだ献立



十五夜

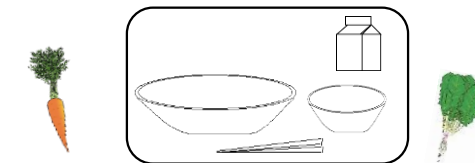
旧暦の8月15日のことで、この日は1年で一番きれいな月が見えることから「中秋の名月」とも呼ばれています。



十五夜には、すすきや月見団子、里芋などの農作物をお供えし、秋の収穫を祝いながらお月見をします。

★9日(水)「目の愛護デー」にちなんだ献立

目によいとされる“ビタミンA”を多くとることができる献立にしました。



色の濃い緑黄色野菜には、ビタミンAが多く含まれています。積極的に食べていきましょう。

目の愛護デー



10月10日は、10. 10を横にすると、人の目と眉に見えることから「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。普段たくさん使っている大切な目。この日は、目の健康について考えてほしいと思います。

★郷土料理

10月は、愛知県

ひきずり

鶏肉をつかったすすきやきです。鍋からひきずるように食べたことから「ひきずり」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。

★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「羊飼ひ」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使っています。

10月の引き落としは、**10月12日(月)**です。

※2回目は10月26日(月)です。

引き落とし日の前日までに通帳の残高のご確認をよろしくお願いいたします。

※教材費もあわせて引き落としされますので、ご注意ください。