

令和3年度

練馬区立田柄第二小学校

10月給食だより



校長 岩井 一雄
栄養士 庄司 陽子

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、体を回復させてあげてください。

新米が届きました

まもなく、収穫の秋、新米のシーズンをむかえます。9月27日、一足早く、北海道の空知産直センターから新米が届きました。

今年の北海道は記録的な水不足となり、農作業に使う水を節水する地域もあったそうです。

新米と一緒に「稲穂」を送っていただきました。2階の「食育掲示板」に展示しました。



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、ひとつづひとつづ大切にいただきたいものです。

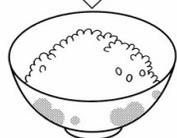


「早ね 早おき 朝ごはん」

シンボルマーク

ごはん1杯の栄養価 (150g)

エネルギー量	252kcal	
炭水化物	55.7g	たんぱく質 3.8g
脂質	0.5g	食物繊維 0.5g



ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。

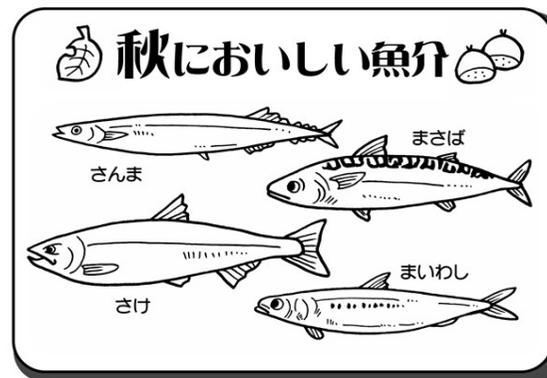
10月が旬の食材

野菜	かぼちゃ 里芋	にんじん さつまいも	ごぼう じゃがいも	大根 しいたけ	れんこん まいたけ	白菜 しめじ
魚	鰹	鮭	秋刀魚	鱒	鱈	鱈
果物	柿	いちじく	ぶどう	りんご	梨	

10月の献立から

食欲の秋といいますが、魚のおいしい季節がやってきました。秋刀魚をはじめとする秋が旬の魚を取り入れました。

- ・4日(月) いわしのカレー揚げ・・・10月4日は104で「いわしの日」です。食べやすいカレー味で作ります。
- ・15日(金) 三平汁・・・脂がのりはじめた鮭を具材にした汁ものです。
- ・19日(火) おび天・・・秋の味覚の代表「さんま」のすり身を使います。
- ・22日(金) カツオと大豆の甘辛揚げ・・・カリッと揚げたカツオと大豆を味わってください。



10月の給食目標

食事のマナーを見直そう

今はグループにして給食を一緒に食べたり、楽しくお話をしながら食べることはできません。気持ちよく・おいしく食事ができるように食事のマナーをもう一度見直しましょう。

給食室より

「桃栗三年柿八年」ということわざがありますね。芽が出て実がなるまで桃栗は三年、柿は八年かかるという意味です。皆さんは何か続けていることはありますか。コツコツ頑張ることとはとても大事ですよ。



20日(水)は和歌山県直送の柿が出ます！お楽しみに。

★郷土料理「宮崎県」

19日(火) とり飯 おび天 ざぶ汁
とり飯は季節の野菜と鶏肉を使った炊き込みご飯です。
おび天は日南市飫肥地区の郷土料理。揚げ蒲鉾に似ています。
ざぶ汁はいりこだしの汁ものです。

★世界の料理「アメリカ合衆国」

12日(火) ジャンバラヤ
アメリカ合衆国のルイジアナ州の郷土料理です。タバスコやチリソースを使った辛みのある料理です。給食ではチリペッパーを使い辛みを抑えて仕上げます。

10月の給食費の引き落としは **10月11日(月)** です。

※2回目の引き落としは、10月25日(月)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。