



練馬区立田柄第二小学校

校長 岩井 一雄

栄養士 近藤 映美

10月給食だより

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、美味しいものがたくさん出回る季節です。旬の食材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

食事のマナーを見直そう

みなさんは食事のマナーを守れていますか？食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っているときは話をしない、はしやお茶碗を正しく持つなど、色々なマナーがあります。

ひとつひとつの食事のマナーをふり返り、自分はきちんとできているのか確認してみましょう。

チェック

茶碗やおわんを正しく持っていますか？



□親指を茶碗やおわんのへりにかけて、残り4本の指で底を支えて持っている

□4本の指はきちんとそろっている

食事のマナーをきちんとみにつけることは、一緒に食事をする相手への気配りでもあります



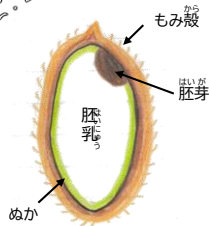
ちょうりん通信



もうすぐ収穫の秋！新米のシーズンをむかえるね！炊きたての新米ご飯はそれだけでごちそうになるね。今月は、由二小で使っているお米について紹介するだりん！

七分つき米
北海道の「ななつぼし」

精白米
青森県の「まっしぐら」



玄米

七分つき

精白米

もみからもみ殻を
取り除いたもの

玄米からぬかと
胚芽を7割取り
除いたもの

玄米からぬかと
胚芽を完全に
取り除いたもの



給食では、精白米のよりも栄養価が高くて食べやすい「七分つき米」をよく使用しています。

10月が旬の食材

野菜	かぼちゃ	人参	ごぼう	大根	長ネギ	白菜
	れんこん	チンゲンサイ	じゃがいも	さつまいも	里芋	きのこ
魚	鰹	鮭	秋刀魚	鰯	鯖	鱈
果物	りんご	いちじく	ぶどう	梨	柿	

10月の献立から

・7日(金) かみかみ献立【茎わかめのサラダ】



よくかんで、コリコリとした茎わかめの食感を楽しんでください。

・11日(火) 目の愛護デー【にんじんとツナのまぜごはん】



ビタミンAには、「目の粘膜を正常に保つ」働きがあります。

そのビタミンAを多く含むにんじんをごはんに混ぜました。

目の愛護デー **るる**

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」とよ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。

・14日(金) 世界の料理 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。シェパードは、「羊飼」という意味で、本来は羊肉を使ってミートソースを作ります。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、パイ生地の代わりにマッシュポテトを生地にしています。

・19日(水) 食育の日 群馬県の料理【こしね汁】

群馬県富岡市は、自然豊かな街で暖かい気候であることから、肉や野菜などが美味しく育ち、多くの特産品があります。中でも有名なのが、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の3つの野菜です。

「こしね汁」は、その有名な3つの野菜をいれた汁で、それぞれの野菜の頭文字をとって名付けられました。

10月の給食費の引き落としは、**10月11日(火)**です。

※2回目の引き落としは、10月25日(火)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。