



10月給食だより

平成 29 年 10 月 2 日

練馬区立向山小学校

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」色んな秋が楽しめます。給食でもいろいろな「秋」の味をよく噛んで味わってみてください。

よくかんで、味わって食べましょう！！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。

秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るためつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？そんなときひとくち 30 回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは、満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音



鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

甘味・酸味・
苦味・塩味・
うま味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・
舌触り・辛み・
えぐみ・しゅみ

(5つの基本味)



<給食一口メモ>

私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地さまざまな品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのは、コシヒカリで

続いてひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位 5 品種です。(28 年度産) 毎年 8 月ごろから、その年に収穫されたお米が『新米』として出回り始め、9 月、10 月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに「新米」の表示は、収穫した年の 12 月 31 日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものだけに付けられます。

給食のお米は、秋田県産の「ひとめぼれ」を使用しています。10 月の下旬には、『新米』が登場します。お楽しみに！！

みなさまから『練馬スパゲティ』レシピのご要望をたくさんいただきました。簡単に作ることができますので、是非ご家庭でも作ってみてください。

<練馬スパゲティ>

材料 (1 人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| ・スパゲティ | 70g | ・醤油 | 4.5g |
| ・オリーブ油 | 2g | ・砂糖 | 1.9g |
| ・大根 | 100g | ・食塩 | 0.7g |
| ・ツナ缶詰 | 25g | ・酢 | 2g |
| ・しめじ | 10g | ・刻みのり | お好みに |

<作り方>

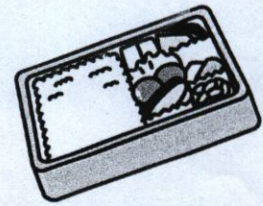
- ① スパゲティは好みの硬さにゆで、オリーブ油をまぶしておく。
- ② 大根はすりおろしておきます。
- ③ おろしに調味料を入れ沸騰させます。
- ④ しめじ、ツナ缶詰の汁を切ったものを沸騰した大根おろしに合わせしめじに火が入れば出来上がりです。きざ (ポイント!!!): ツナ缶の切った油を少し④に入るとおいしくできます。ためしてみてください!!!



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

お弁当の衛生・・・5つのポイント

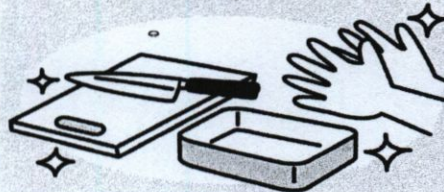


10月24日(火)は、「ふれあいオリエンテーリング」です。暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまでの時間のあくお弁当は、食中毒が起こりやすいため、衛生面には特に気を配りましょう。

お弁当の衛生 5つのポイント

ポイント 1

手・調理器具・お弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。



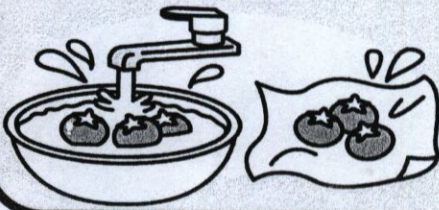
ポイント 2

肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。



ポイント 3

生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。



ポイント 4

おかずは、汁気をよく切ってから詰める。弁当箱のふたをするのはご飯やおかずが冷めてから。



ポイント 5

直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。



<9月1日~9月15日までの使用食材一覧>

- ◇ 北海道・・・人参、じゃがいも、国産春雨、玉ねぎ、大豆、バター、グリルピース、ホールトマト、鮭、大根
- ◇ 青森・・・にんにく、ごぼう ◇岩手・・・鶏ガラ、鶏肉 ◇山形・・・ねぎ
- ◇ 秋田・・・米、ねぎ ◇宮城・・・豆腐 ◇栃木・・・もやし、油揚げ、たまご
- ◇ 長野・・・白菜、青梗菜、しめじ、エリンギ、えのき、みそ、パセリ、鶏ガラ
- ◇ 群馬・・・きゅうり、キャベツ、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、焼き豚、豚骨 ◇山梨・・・巨峰
- ◇ 茨城・・・青梗菜、小松菜、蓮根、にら、豚肉、鶏肉、たまご ◇埼玉・・・小松菜、ほうれん草
- ◇ 千葉・・・マッシュルーム、里芋 ◇神奈川・・・豆腐 ◇愛知・・・ツナ缶詰、冬瓜
- ◇ 兵庫・・・きざみのり ◇愛媛・・・たけのこ、鯉節 ◇高知・・・しょうが
- ◇ 大分・・・干しいたけ ◇鹿児島・・・鯉節 ◇宮崎・・・切り干し大根、鶏肉
- ◇ 沖縄・・・もずく ◇欧州・・・さば ◇アメリカ・・・クリームコーン
- ◇ ペルー・・・いか

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

10月の引き落とし日は、10月5日(木)です。