

給食だより 10月号

練馬区立旭町小学校
令和2年 9月29日
家庭数配布

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれています。味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこなどの食べ物がたくさんあります。今年は、新型コロナウイルス感染に気を付けながら、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



10月の給食献立から



9月 食材の産地

★十五夜献立

1日は十五夜です。「中秋の名月」とも言われ、稲穂にみたてたすすきを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。日本ではこの時期に収穫される里芋を供える風習があり、「芋名月」と呼ばれています。

給食では白玉粉と上新粉で団子を作り、きなこをまぶした月見団子をだします。

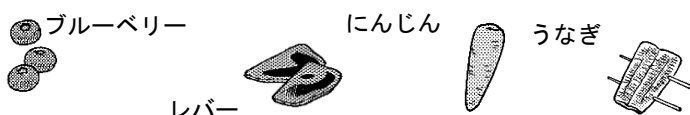
★食育の日(19日)

北海道料理の「三平汁」が給食で出ます。三平汁は、もともと北海道の郷土料理です。冷蔵庫のない時代に保存のために塩漬けた魚と根菜類に昆布だしで作ります。給食ではタラを入れた汁になっています。地域によっては酒かすやみそを入れるようです。

★目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。日頃から栄養バランスのよい食事をとり、ビタミンAやアントシアニンなど疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べましょう。



にんにく・ねぎ・ごぼう-青森 生姜-長崎 人参・玉ねぎ・じゃがいも・大根・かぼちゃ-北海道 きゃべつ・ほうれんそう-群馬 もやし・梨-栃木 しめじ・えのき・セロリ・パセリ・白菜-長野 ピーマン・きゅうり・にら-茨城 さやいんげん-山形 きゅうり・小松菜-埼玉 さつまいも-千葉 豚肉-青森・北海道 鶏ガラ-長野 鶏肉-岩手 さば-ノルウェー いわし-青森・千葉 ちりめんじゃこ-広島・香川・愛媛 ししゃも-ノルウェー ホキ-ニュージーランド 大豆-北海道 刻み海苔-有明・瀬戸内 いりごま-パラグアイ 白インゲン豆-北海道 冷凍グリーンピース-アメリカ 鶏卵-栃木 ホールコーン-アメリカ わかめ・茎わかめ-三陸 乾燥ひじき-長崎・三重 もち米-岩手・秋田 米-青森

9月生乳予定産地

東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道、山梨県

目によい食べ物を食べましょう!