

10月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

気持ちの良い秋の空が広がる季節となりました。秋は「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などといわれるように、様々なことにじっくり取り組むことができる季節です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、さつまいもや栗、柿など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。爽やかな秋に感謝して、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

10月の献立より

- **10日(木) : 目の愛護デー「ブルーベリーケーキ」**
10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。10日は目の健康に役立つといわれるブルーベリーを使ったケーキを作ります。
- **18日(金) : 運動会応援献立**
運動会で今まで練習してきた成果が出せるようにと願いを込めて、チキンカツカレーを作ります。
- **31日(木) : 鹿児島県の郷土料理「鶏飯」「さつまいももち」**
「鶏飯」は炊き立てのご飯の上に、鶏肉、錦糸卵、漬物などのお好みの具材をのせて、スープをかけていただく料理です。鹿児島県では鶏を庭で飼うのが一般的で、お客様がある時にその鶏肉をふるまっていたそうです。昔はおもてなし料理でしたが、今では学校給食で人気メニューになるほど、定番の料理になっています。「さつまいももち」は「からいもねったぼ」とも呼ばれていて、本来はさつまいもとお餅を混ぜて作りますが、給食では白玉粉を使って作ります。

9月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- 大麦…国産
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…北海道
- きゅうり…八王子市
- 玉ねぎ…北海道
- 小松菜…東京都瑞穂町
- じゃがいも…北海道
- ごぼう…宮崎
- 生姜…高知
- ピーマン…宮崎
- にんにく…青森
- 赤ピーマン…山梨
- キャベツ…群馬
- 白菜…長野
- 長ネギ…青森、山形
- セロリ…静岡
- 大根…北海道
- もやし…栃木
- しめじ…長野
- さつまいも…茨城
- えのき…長野
- 里芋…千葉
- なめこ…長野
- パセリ…千葉
- 菊のり…青森、岩手
- なし…福島
- 巨峰…山梨
- シャインマスカット…山梨
- 鶏肉…青森、岩手
- 豚肉…青森
- さわら…韓国
- 秋鮭…北海道
- さば…ノルウェー
- かじき…西太平洋

9月のメニューから

17日の「さわらの西京焼き」の作り方を紹介します。魚料理の中でも西京焼きは残食が少なく、人気のメニューのひとつです。さわらだけでなく、お好みの魚を使って作ってみてください。ご飯にぴったりの味付けなので、お弁当のおかずにもおすすめです。

さわらの西京焼き

<材料 4人分>

- さわら(お好みの魚)…200g
- 西京みそ…大さじ2
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ1と1/2
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1

<作り方>

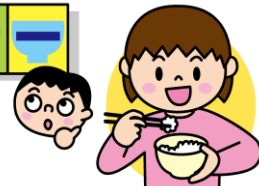
- ①調味料を合わせて、魚を漬け込む(1時間以上)
- ②魚焼きグリルで15分ほど焼く。(みそが焦げやすいので注意する。)



意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



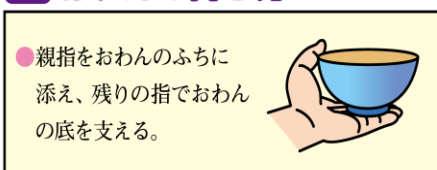
正しい姿勢



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

