

10月給食だより



平成26年 9月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 富澤 素子
栄養士 初瀬 早紀

暑い日が続いていますが、夜はだんだんと涼しくなり、秋の訪れを感じます。秋は、たくさんの作物が収穫の時期を迎え、海ではあぶらののった魚がたくさんとれる季節ということもあり、食欲の秋とも言われますね。この季節ならではのおいしい味覚を楽しみましょう。

9月で使用した

主な食材の産地

キャベツ	群馬県
	長野県
玉ねぎ	北海道
人参	北海道
小松菜	千葉県
	埼玉県
じゃが芋	北海道
ピーマン	茨城県
大根	北海道
えのき	新潟県
にんにく	青森県
きゅうり	山形県
かぼちゃ	北海道
パセリ	長野県
竹の子	愛媛県
とうがん	愛知県
さやいんげん	千葉県
	秋田県
里芋	千葉県
しめじ	長野県
菊	山形県
長ネギ	新潟県
ごぼう	宮崎県
ぶどう	長野県
生姜	高知県
白菜	長野県
もやし	栃木県
にら	栃木県
なし	茨城県
トマト	青森県
りんご	青森県
バナナ	フィリピン

秋の味覚を味わいましょう!

サンマ

今の季節は脂がのっておいしいですね。サンマの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れを良くしたり、脳の働きを良くする働きがあります。

ホクホク

と甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり。そのまま食べるほか、お湯(薄湯)に加工されたり、水あめや春雨の原料にもなっています。

りんご

1日1個のりんごは、健康にいいと言われています。りんごは、消化を良くする働きがあります。

かき

渋柿と甘柿があり、渋柿は渋抜きをしてから食べられます。干し柿は、ねっとりとした状態で、生のものとは違った味わいがありますね。

くり

栗は、糖質が豊富で、エネルギー源として働きます。また、ビタミンB1やビタミンEも含まれています。

<給食試食会を終えて>

9月18日に給食試食会を行いました。大変多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。また、PTAのみなさまのおかげで、無事に給食試食会を終えることが出来ました。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いたします。

10月の献立から

10月 6日 十三夜献立

10月6日は十三夜です。この日は十五夜に次いで美しい月と言われ、昔は2回お月見が行われていました。十五夜を「芋名月」というのに対して、十三夜は「豆」や「栗」を備えることから、「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。

たまごとうどん
いがりくん

キャロットポタージュ
ブルーベリーゼリー

10月 10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「10・10」を横に倒すと目と眉毛に見えることから、制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。

おたんじょうびデザート

10月 23日 10月のおたんじょうび給食

10月のおたんじょうび給食は10月23日です。楽しみにして下さい。

旬の食材を使って

10月 6日
★いがりくん・・・くり



10月 8日
★ムサカ・・・なす

10月 14日
★里芋と野菜の旨煮・・・里芋

10月 16日
★さんまの蒲焼き・・・さんま



10月 23日
★スパゲティきのこソース・・・しめじ
えのき
マッシュルーム

10月 24日
★鮭の塩焼き・・・鮭



10月 27日
★和風ハンバーグ・・・しめじ
えのき

10月 30日
★しめじスープ・・・しめじ

10月 31日
★かぼちゃコロッケ・・・かぼちゃ

※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。