

10月給食たより

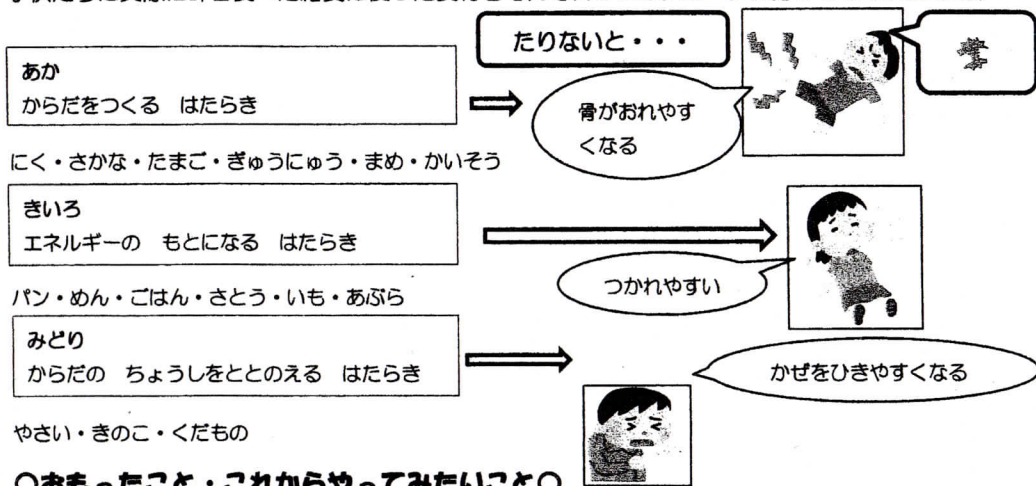
平成29年 9月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 高野 博文
 栄養士 初瀬 早紀

秋は、お米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、色々な食べ物を1年中手に入れることが出来ますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

食育

◎2年生◎ 「食べものはたらきを知ろう！」

9月に2年生に食育の授業を行いました。食べ物は、食べ物のもつ働きによって、3つのグループに分けることが出来ること、それぞれ大切な働きをしているということを話しました。そして、子供たちに実際に昨日食べた給食に使った食材をそれぞれ3つのグループに分けてもらいました。



◎おもったこと・これからやってみようこと◎

赤黄みどりをし、かりたげないといまねか
 おれたり、すぐつかれたりせきかてたり
 転んだなどおもいました。これから
 はきゅうしょく、いれでつったもの、ざら
 なものをのこさず、きれいにたべれるよう
 になりたいです。

ぼくはすききらいがたが、いと思った。
 学校のきう食も家のこいれもにさず、に食
 べたいと思った。きらいな食べ物でも
 のこせたいに食べる。きう食で毎日
 のこさたいように食べる。学校のきう食で
 いが、いおがわりをね。

なんでも、たべたふいと、かぜをひい、ちやう
 し、すぐつかれ、ちやうし、ほねをおってし
 まうから、なんでものこさないで
 たべようと思ひます。

10月の給食から

10月4日 十五夜献立

10月4日は十五夜です。十五夜にはお月様に美りの感謝の気持ちを込めて、お団子や、芋をお供えます。きれいなお月様が見られるといいですね。

10月10日 目の愛護デー献立

10・10を横に倒すと目の形に似ていることからできた、目を大切にしましょうという日です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、ドライアイや、暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどうなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。

10月19日 先生のふるさとの味

～園工教諭 上田先生：千葉県～
 園工の上田先生の出身地、千葉県のふるさとの味を聞いて給食に出します。

10月25日 おたんじょうび給食

10月のおたんじょうび給食は25日です。楽しみにしててください。

10月27日 世界の料理～アイルランド～

今月の世界の料理はアイルランドです。アイルランドは日本と同じ島国で、イギリスの近くにあります。ハロウィーンの発祥の地です。

- *シェパードパイ：ひき肉とみじん切りにした野菜を炒めて煮たものをマッシュポテトでおおってオープンで焼いたもの。
- *ダブリン・コドル：ポトフのようなものです。

- *シェパードパイ
- *ダブリン・コドル

- *里芋ご飯
- *みたらし団子

- *キャロットポタージュ
- *ブルーベリーゼリー

～ふるさとの味～

名前：上田 貴知子

出身地：千葉県

自慢の郷土料理：つわれ汁、なし

郷土の紹介：1年中おたが実り豊かな土地で

がたか、採れる海に囲まれ、おたも、特に、おた日本!

郷土料理の紹介：料理は様々、おた汁やおた

サウが焼きがオススメ。私の出身地、市川市は、今(9-10月)が

おいしい時期です。

子供たちに一言：すむくな、てくと、おたが

イワシのつみれ汁がおいしいです。つみれ(おた)のおま

味と、深いコクのおま汁がたべられないです!

9月に使用した主な食材の産地

○にんにく	青森県	○生姜	高知県	○人参	北海道	○白菜	長野県
○玉葱	北海道	○もやし	栃木県	○ニラ	茨城県	○小松菜	埼玉県
○キャベツ	群馬県	○きゅうり	群馬県	○大根	北海道	○かぼちゃ	北海道
○ごぼう	宮崎県	○ねぎ	山形県	○トマト	青森県	○じゃが芋	北海道
○しめじ	長野県	○竹の子	愛媛県	○ピーマン	茨城県	○梨	栃木県
○赤ピーマン	茨城県	○黄ピーマン	茨城県	○なす	茨城県	○ブルー	長野県
○里芋	千葉県	○青梗菜	茨城県	○にがうり	群馬県	○薩摩芋	茨城県
○巨峰	山梨県						

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願ひします。