

10月給食たより

令和 3年 9月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 伊藤 さおり

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。給食では旬のおいしい食材を多く取り入れ、季節の変わり目も元気に過ごせるように心がけています。

10月は空気が澄んで月の美しい季節で、9月の十五夜に続き、十三夜があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝する行事です。旧暦で行うため、現在では毎年違う月日になります。今年の十三夜は10月18日です。秋の恵みに感謝しながら行事食を食べ、豊かな心を育てていってもらえたらと思います。

10月の献立から



★10月12日 北海道の郷土料理

鮭は秋に生まれ育った川に戻り、産卵の季節を迎えます。鮭のチャンチャン焼きは、鮭のたくさんとれる北海道の郷土料理です。鮭と野菜を焼いてみそで味付けした、魚も野菜もとれる栄養バランスのよい料理です。

★10月18日 十三夜献立

十三夜の別名「栗名月」にちなんで、栗ご飯を炊きます。旬の鯖を香味焼きにし、子供たちにリクエストされた、鯉節と昆布の出汁の香る沢煮椀を添えます。実りの秋を味わえる和食の献立です。



★10月22日 運動会応援献立

給食室から応援のメッセージを込めて、子供たちの大好きなカレーに、とんかつを添えたカツカレーを作ります。

★10月26日 熊本県の郷土料理

びりんめしは、宇城市三角町の戸馳島に古くから伝わる郷土料理で、豆腐が入った混ぜご飯です。豆腐を油でいためるときの音が「びりん、びりん」と聞こえることから付いた名前です。

9月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	群馬県	○長ねぎ	和光市
○にんにく	青森県		茨城県		瑞穂町
○パセリ	千葉県	○じゃがいも	北海道	○ゴーヤ	群馬県
	長野県	○大根	北海道	○たけのこ	愛媛県
○かぼちゃ	北海道	○玉ねぎ	兵庫県	○なす	群馬県
○キャベツ	群馬県	○しめじ	長野県	○いんげん	青森県
○にら	栃木県	○えのきたけ	長野県	○小松菜	瑞穂町
○白菜	長野県	○きゅうり	群馬県		府中市
○にんじん	北海道	○もやし	栃木県		八王子市
○ごぼう	宮崎県	○ピーマン	茨城県	○りんご	青森県
○里芋	宮崎県	○セロリ	長野県		山形県
○ミニトマト	愛知県	○梨	福島県		長野県
○巨峰	山形県				

給食費について

10月の給食費の引き落としは10月7日(木)です。
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。



安全・おいしい! お弁当作りのポイント

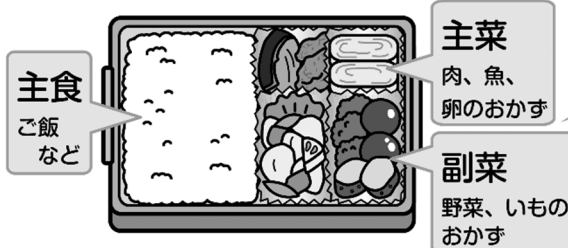
秋は、遠足や運動会など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。
以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか?



● 栄養バランスを考える



主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」






- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

● 衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。



付けない

手	弁当箱・調理器具	食材
<p>★調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使い、きれいに洗う。</p>  <p>★手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。</p> 	<p>★洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。</p> 	<p>★野菜、果物は流水でよく洗う。</p>  <p>※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。</p> 

やっつける

★おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

増やさない

<p>★ご飯やおかずは、よく冷めます。</p> <p>★詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。</p> <p>★おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。</p> 	<p>★涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。</p> 
--	---