

# 10月給食だより

練馬区立上石神井北小学校



ようやく秋の気配を感じられるようになりました。紅葉前線も日本列島をゆっくりと南下して秋色に染めてゆきます。そこで今月は旬の味覚いっぱいの給食です。バランス良く食べて体を動かすことを心がけ、体力、気力ともに充実させて実り多き秋にしたいですね。



## お米の良さを見直そう！

10月より北海道空知(そらち)からはいが米ともち米は新米が届いています。



『イネ』の語源は命の根という説があります。まさに私たち日本人の命は長い間『イネ』によって支えられてきました。ところが今、その『イネ』からとれる『米』を食べる機会がだんだん減ってきています。2000年以上もの間、食べ続けてきた『米』を見直してみましょう。

## お米の良いところ

### ①栄養価に優れている



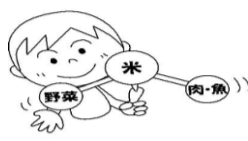
お米は炭水化物を豊富に含んだエネルギー源です。たんぱく質やミネラルも多く含まれます。

### ②自給率が高い



お米の自給率はほぼ100%です。安定した供給量を保ち、安全なものを食べることができます。

### ③様々な料理とあわせやすい



他の料理のじゃまにならない味なので、和風のみならず、中華風、洋風の食事にも合わせることができます。

### ④太りにくい



ごはんは水分が多く、量のわりにはエネルギーが低いです。また、消化・吸収がゆっくりであるため、体の脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにします。これらのことから、ごはんは太りにくいと言えます。

### ⑤安価



\*ごはん茶碗1膳 31円  
\*食パン1食分 79円  
\*ハンバーガー1個143円  
\*スナック菓子1袋 107円  
\*ペットボトル飲料1本114円  
総務省「小売物価統計調査」平成23年平均より

## 10月のこんだてより



### ☆十三夜 (10月6日)

十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は「後の月」「豆名月」「栗名月」とも言います。十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。十五夜はあまりすっきりしない夜空であることが多いのに対し、十三夜は晴れることが多く、「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。給食室で白玉粉にかぼちゃをいれた黄色い団子を作り、みたらしのタレをかけます！！

### ☆宮城の郷土料理…東北の復興を祈って！！

宮城名物“ささかまぼこ”でもみじ揚げを作ります。三陸沖に一大漁場をもつ仙台は、古くからたいやひらめや鮭が豊富にとれました。明治の初め、ひらめの大漁続き、その利用と保存のため、すり身にして手のひらで叩き、笹の形に焼いたのが笹かまぼこのルーツと言われています。震災で甚大な被害を受けて、一時は製造できなかった笹かまぼこですが、仙台の皆さんの努力により、製造が再開されました。



### ☆青森県の郷土料理

今月は青森県の郷土料理です。南部地方（現在の岩手県と青森県にまたがる地方）がごまの産地であることから、ごまを用いた料理を『南部〜』と言います。そして『せんべい汁』は青森県の南部地方と岩手県の県北地方の名物『南部せんべい』を入れた醤油味の汁です。（※注：せんべい汁ようのせんべいにはごまは入っていません）青森の味を満喫しましょう。上北小で青森出身の先生は誰でしょう？

### ☆東京都立川の吉澤さんの作る野菜

東京にもたくさん農家があり、もちろん練馬にもありますが、収穫時期や納品時間等の問題があり、給食ではなかなか使えませんでした。今月からは業者さんの協力を得て、立川でとれた新鮮野菜が給食に登場します。立川の吉澤さんはブルーベリー、柿、梨などの果樹や、いろいろな野菜作りに取り組む若手農家さんです。安全で美味しい物を作るためにがんばっています。練馬区の農作物は今、はざかい期のため11月からの納品になります。地産地消を少しずつ進めていきたいと思っています。

## 今月の産直果物&東京都野菜

- ★東京都立川市から 小松菜、さやいんげん、梨(秋月)
  - ☆長野県から りんご
  - ★和歌山県紀ノ川から 柿
  - ☆北海道空知から はいが米、もち米(10月からは新米です。)、たまねぎ
- が届きます。



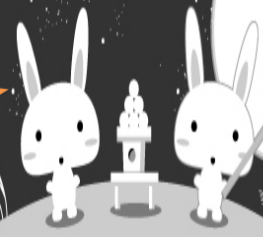
(5個分)

- ・クリームチーズ ……100g(1/2箱)
- ・グラニュー糖 ……大さじ2
- ・かぼちゃ ……100g(1/8個位)
- ・たまご ……1/2個
- ・生クリーム ……大さじ2
- ・小麦粉 ……大さじ1と1/3
- ・アルミカップ 小さめのを5枚

- ①かぼちゃは皮を包丁でそぐ。小さめの角切りにする。
- ②1を皿に広げてラップをかけて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③2が熱いうちにつぶして、荒熱をとる。
- ④耐熱容器にクリームチーズを入れて、電子レンジで30秒加熱する。
- ⑤4が熱いうちに、グラニュー糖を混ぜる。
- ⑥5に卵、かぼちゃ、生クリームを順に混ぜる。
- ⑦最後に小麦粉を混ぜる。
- ⑧アルミカップに分注して、180度のオーブンで12~15分間焼く。できあがり☆

10月6日(月)は

十三夜です。  
給食室で月見団子を作ります。お楽しみに！



## 9月の給食食材産地

・しょうが(高知)	・舞茸(新潟)	・さやいんげん(福島)
・にんにく(青森)	・とうがん(愛知)	・ごぼう(宮崎)
・にんじん(北海道)	・長葱(青森、栃木)	・えのき茸(長野)
・たまねぎ(北海道)	・さつま芋(茨城)	・さけ(北海道)
・セロリ(長野)	・かぼちゃ(北海道)	・めひかり(愛知)
・だいこん(北海道)	・パセリ(長野)	・さば(ノルウェー)
・きゅうり(福島、群馬)	・れんこん(茨城)	・桜エビ(静岡)
・こまつな(埼玉)	・キャベツ(群馬)	・梨(熊本、茨城)
・もやし(栃木)	・はくさい(長野)	・ぶどう(西東京市)
・ゆでたけのこ(愛媛)	・枝豆(群馬)	・とびうお(東京都八丈島)
・チンゲンサイ(茨城)	・じゃがいも(北海道)	・むろあじ(東京都八丈島)

