



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爽り多き秋にしたいですね。

運動会 のシーズンです。

運動をすると血液の流れがよくなり、からだに取り入れた酸素や栄養が全身にいきわたり、筋肉の働きが活発になります。

また骨も丈夫になり、肥満防止やストレスの解消にもなります。

【栄養の補給が大切】

運動を長く続けているとエネルギーの消耗がはげしくなり、十分力を発揮することができなくなります。その分、しっかり栄養を補給する必要があります。



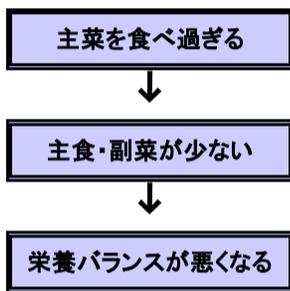
☆☆ 栄養バランスよくたべるには… ☆☆

★主食・副菜などをしっかり食べる

主食はごはんが **Good!** 摂取カロリーの半分以上を主食からとりましょう。また、野菜類、海藻類、豆類などの副菜や果物、牛乳・乳製品など、いろいろなものを食べることをこころがけましょう。

★主菜(おかず)をとりすぎない! ~そのぶん、主食・副菜類が減っています

おかずの品数が減少気味(副菜類の品数が少ない)の現代では、主菜のとりすぎが栄養バランスをこわす原因のひとつになっています。



⇒ カロリーオーバーになりやすい。
脂肪分・塩分のとりすぎになりやすい。

⇒ 疲れやすい、免疫力が低下。
イライラする。
生活習慣病にかかりやすくなる。

健康はバランスの良い食事から。



10月のこんだてより



☆ハンガリアンライス

その昔、ヨーロッパを転々とし料理修行をしていた日本人がハンガリーでグーラッシュというビーフシチューと出会い、あまりの美味しさに日本に帰ってから東京の下町で洋食屋を開き、その時の味を再現したのが約40年ぐらい前の話だそうです。

でもなかなかお客さんからの注文は入りませんでした。この味を何とかお客さんに食べて欲しくて、ある日、お昼のランチメニューにと、ご飯の上にかけて出したところ、評判になり店の看板メニューになりました。

★十三夜

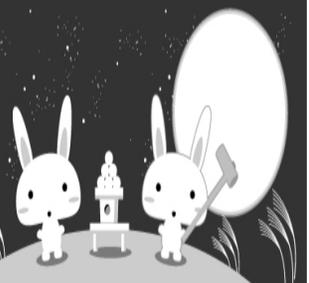
【中秋の名月】十五夜はもともと中国で行われていた行事が日本に伝来したのですが、十三夜の月見は日本独特の風習だそうです。一般に十五夜に月見したら必ず十三夜にも月見をするものとされてきました。これは十五夜だけでは『片見月』といって忌まれていたからです。十五夜はあまりすっきりしない夜空であることが多いのに対し、十三夜の夜は晴れることが多いようで『十三夜に曇り無し』という言葉もあります。

今月の東京野菜&産直果物・野菜

- ★東京都小平市から キャベツ、長ネギ、ブルーベリー
- ★東京都八王子から 小松菜
- ★東京都檜原村から まいたけ、あわびたけ
- ★北海道空知から じゃが芋、たまねぎ、かぼちゃ、
- ★和歌山県紀ノ川から 柿、みかん

が届きます。

10月25日(日)は十三夜です。ご家族でお月見をお楽しみ下さい。



(5個分)



☆パンプキンスフレ

- ・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個ぐらい)
- ・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☆



さんま

さんまはまさに秋の味覚!

しらすだちなどをしぼって食べると、とってもおいしいですね。

ほかにも、てりやきや、にもの、おさしみ、おすし、開きにして一夜ぼしにするなど、いろいろな食べ方があります。

ほねをしょうずにはずしながら食べてくださいね!

