

10月給食だより



令和6年9月27日発行
練馬区立関町小学校



朝、夕の涼しさが実りの秋が訪れたことを教えてくれています。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。

また、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮だけでなく、味や香りもよく、栄養面でも優れているのも特徴です。



読書週間とのコラボ給食



10月21日から11月1日までは読書週間です。今年度も、本に出てくる料理や食材を使って給食を出します！本は図書管理員の先生と選びました。本の中の登場人物は、どんな料理を食べて、そして、どんな物語なのでしょう…？

選んだ本は、図書室にありますので、ぜひ読んでみてください！

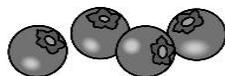
日にち	本の題名	給食の献立
21日(月)	おにぎりにはிரいたいやつよっといで	さけの塩焼き
22日(火)	おいもができた	スイートポテト
23日(水)	続々・しごとば	麦ごはん
24日(木)	はしれ！やきにくん	豚キムチ丼
25日(金)	保健室経由、かねやま本館。3 高学年向け	いも煮
28日(月)	ばばばあちゃんのおもちつき	白玉フルーツポンチ
29日(火)	みさき食堂へようこそ 中・高学年向け	ごはん、のりのつくだ煮
30日(水)	天の台所 高学年向け	厚焼き卵
31日(木)	かぼちゃスープ	かぼちゃのポタージュ
11月1日(金) (予定)	糸子の体重計 高学年向け	中華丼

9月の食材の産地

人参：北海道 キャベツ：群馬 大根：青森、北海道 ねぎ：山形、青森 万能ねぎ：静岡
玉ねぎ：兵庫、北海道 白菜：長野 なす：栃木 セロリ：静岡 小松菜：東京、宮崎
ほうれん草：宮崎 にら：茨城、千葉 ピーマン：茨城 ごぼう：青森 もやし：栃木 しめじ：長野
里芋：千葉 じゃがいも：北海道 しょうが：高知 にんにく：練馬区、青森 ぶた肉：千葉
とり肉：青森、岩手 さば：ノルウェー さけ：北海道 銀さわら：ニュージーランド かつお：静岡

2, 5年生：ブルーベリーのつみとりを行いました

9月5日に2年生、9月6日に5年生がはまなか農園さんでブルーベリーつみとりを行いました。また、5年生がつみとったブルーベリーは、10月10日の給食で「ブルーベリージャム」にする予定です。



2年生がつみとったブルーベリー 給食「ブルーベリーケーキ」



～在校生の声～
 ・はまなかさんのブルーベリーケーキおいしかったです！
 ・2年生ありがとう！

あつかったけどがんばりました！

大きいブルーベリーをとりました。



「今週の給食は、はまなかさんのブルーベリーケーキですね！」という声もたくさんいただきました。ありがとうございました。



5年生がつみとったブルーベリー 調理実習「ブルーベリーシロップ」



5年生は全部で3.4kgつみとりました。

ブルーベリー150g
 さとう41.5g
 レモン果汁小さじ1
 を入れて弱火でにます。

とろみがついたら完成！
 炭酸水をいれてのみました。



～5年生の声～

- ・小さいブルーベリーも捨てずにジャムにしたらおいしく食べることができると思いました。
- ・形が不ぞろいなブルーベリーでも、簡単においしいシロップにできるのはすごいと思いました。
- ・思ったより簡単に作れました。家でも作ってみたいです。(パン、ヨーグルト、パンケーキ、バニラアイスにかけたらおいしいと思います。)

☆給食献立をご紹介します☆ ブルーベリーケーキ

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【材料】4人分

マーガリン	46g
(※バターで代用可)	
さとう	32g
豆乳(※牛乳で代用可)	10g
卵	1個
小麦粉	60g
ベーキングパウダー	3.2g
ブルーベリー	44g
さとう(まぶす用)	8g
カップ	4個

【作り方】4人分

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. 材料を計量する。卵を溶く。
小麦粉、ベーキングパウダーをふるう。
3. ブルーベリーにさとうをまぶす。
3. マーガリン、さとう、豆乳をボウルに入れて混ぜる。
4. 溶いた卵を入れて混ぜる。
5. ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
6. ブルーベリーを入れて、つぶれないように混ぜる。
7. カップに流し入れる。オーブン180℃11分で焼く。

※焼き時間は目安です。

つまようじなどに生地がついてこなければ完成です。

