



10月給食だより

練馬区立大泉小学校

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの季節です。今月の中旬ごろからは北海道の【舟山農産】から《きたくりん》の新米が届きます。秋には美味しい食べ物がたくさんあり、つつい食べ過ぎてしまいがちです。規則正しい食生活を心がけ、楽しく秋を満喫しましょう。

日本の食べ方を見直そう！

“口中調味”を知って味の世界を広げる

おかずはごはんといっしょに食べましょう。

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口中で混ぜ合わせながら食べることを【口中調味】と呼びます。これは古くからの日本独自の食べ方です。

最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子供が多いようです。

口中調味には、「ごはんの量で味を調整して、味のバランスをとる」「脳を活性化させる」「味覚を発達させ、正しい嗜好を身につける」などの利点があります。

食事の時間には、ごはんとおかずを交互に食べるよう心がけましょう。



- 口くち ⇒ ちの
- 中なか ⇒ なか
- 調ちょうり ⇒ ちょうり(りょうり)して
- 味あじ ⇒ あじをつける

口中調味で食べ過ぎ予防、味わい豊かに

口中調味とは：口中で米飯とおかずをよく混ぜ合わせて食べる

ポイント よくかむ

ポイント 野菜を先に食べる

- ステップ1
細くなる、唾液がよく出る
▼
栄養分が吸収しやすくなる
▼
すみやかに血糖値があがる
▼
少量でも満腹感を得やすい



糖質の吸収をおだやかにしてくれる

- ステップ2
筋肉から脳への刺激
▼
脳内物質がでて満腹感が得られやすい



ポイント 箸を使って少量ずつ口へ運ぶ

いろんな器から何回も取ることで【一気食べ】を予防します。

- ステップ3
脳の血液量の増加、食後体温の上昇効果も

ごはんとおかずの割合を調節することで、口中で自分の好きな味を作り出します。

10月のこんだてより



★目の愛護デー(10月10日)

10月10日は目の愛護デーです。10月10日を縦に書くとちょうど眉毛と目の形に見えることから、目の愛護デーに決めたそうです。

この日にちなんで目に良い【アントシアニン】をたくさん含んだブルーベリーでクリームを作り、【カロチン】たっぷりのカボチャでシチューを作ります。かぼちゃと玉葱は北海道の空知から届きます。



★十三夜(10月15日)

十五夜は中国で行われていた行事ですが、十三夜の月見は日本独特の風習だそうです。

東京周辺では、十五夜の月と十三夜の月は同じ庭で見る物とされ、別のところで見ることを『片見月』と言って嫌ったそうです。

今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。十五夜の月を見た人も見られなかった人も十三夜の月を見て秋を感じましょう。給食ではかぼちゃと豆腐を混ぜて黄色の月見団子を作ります。



給食メニューを作ってみよう！

材料名	1個分	5個分
*クリームチーズ	20g	100g
*グラニュー糖	7g	大さじ4
*かぼちゃ	20g	100g
*たまご	5g	1個
*なまクリーム	7.5g	大さじ3
*こむぎこ	2.5g	大さじ1
マドレーヌ皿	1枚	5枚

- ①かぼちゃは皮と種を除いて、一口大に切ります。
耐熱皿にのせてラップをして、電子レンジで3～5分加熱します。かぼちゃが柔らかくなったら、スプーンでつぶします。
(蒸し器で蒸しても出来ます。)
- ②あらかじめ①のかぼちゃにクリームチーズとグラニュー糖を混ぜます。混ぜたら卵と生クリームも順に混ぜます。
- ③最後に小麦粉をサクッと混ぜます。
- ④カップに③の生地をいれます。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。
途中でコゲそうになったら、ケーキの上アルミホイルをのせます。



10月の給食食材の産地情報

- ・【きたくりん】の七分づき米:北海道 上川郡 当麻町の 舟山農産から
- ・かぼちゃ、玉葱:北海道 空知産直センターから
- ・小松菜、かぶ、ピーマン、チンゲン菜、きゅうり、生しいたけ、さやいんげん、キャベツ、大根:東京都 八王子市から
- ・またいたけ:東京都 檜原村から
- ・栗:熊本から
- ・さつまいも:茨城県から
- ・ブルーベリー:東京都 町田市から
- ・巨峰、シャインマスカット:山梨から
- ・りんご:長野から
- ・みかん:和歌山 県紀ノ川から

10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

