

# きゅうしよくだより 10月号

練馬区立八坂小学校  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 渋谷 直巳

朝、夕の涼しさが秋の訪れを感じさせるようになりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などこの季節は何をするにもよい季節です。「実りの秋、収穫の秋」、たくさんの食べものが旬を迎えます。給食でも、新米をはじめ、サンマやさつまいも、りんごなど、秋の味覚がたくさん登場する予定です。

## 新米のおいしい季節がやってきます



# 米

漢字の米を分解すると『八十八』となります。

『米作りには88の手間がかかる』という言葉があるように、お米ができるまでの約180日間には草刈りをはじめ、たくさんの手間がかかります今年もおいしいお米が食べられることに感謝し、お米の大切さを見直してみましょう。



新米の季節を迎えましたが、炊きたての新米は香りも味も格別です。新米は水分量が多いので水の量を少なめにして、少し硬めに炊くことをおすすめします。また、よく噛んで米の甘みやうま味をよく味わって食べてみてください。

**こめ 米ができるまで**

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
田起こし	種まき・苗づくり	田植え	稲の成長・草取り	水の管理など	稲刈り	脱穀	

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

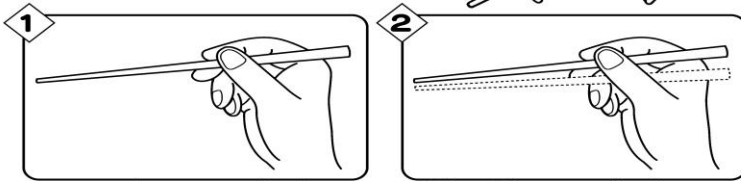
※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。

# おはしを上手に使って食べましょう！

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいよ」と考えている人はいませんか？

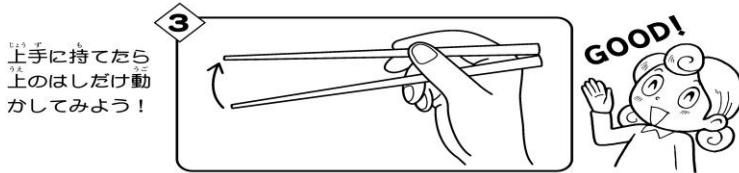
美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。逆にはしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまうなど、他の人に嫌な印象を与えてしまいます。みなさんがおとなになったときに、恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。

## はしの持ち方 レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



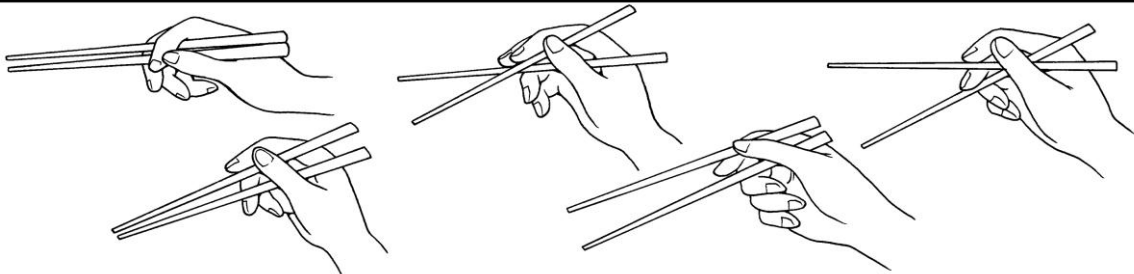
上手に持てたら  
上のはしだけ動か  
かしてみよう！

\*10月22日(火)の給食では秋の味覚のさんまの塩焼きを作ります。(※さんまは骨付です。)

この日の給食のねらいは「魚の上手な食べ方を知ろう！」です。

つきましては、家庭においても22日の給食にむけて、はしの正しい持ち方・魚の食べ方を家族で一緒に確認していただきますようお願い致します。

## こんな持ち方していませんか？ NG 集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

《今月の献立から》

10月16日(水) 食育メニュー

けんちん汁は神奈川県の鎌倉市にある『建長寺』で修行をしていたおぼうさんが食べていたので『建長寺汁』がなまってこの名前がついたそうです。

きのこごはんは長野県栄村のとれたてのしめじとえのきたけを使って作ります。

10月24日(木) 東京都地場産メニュー

大根が入った「練馬ごはん」八丈島名産のトビウオと明日葉を使った「トビウオ団子汁」「明日葉とツナの和え物」を作ります。

給食費の納入にご協力お願い致します。

今月の引き落とし日は 10月8日(火)です。

引き落としの際には振込手数料52円がかかります。ご了承ください。