

きゅうしよくだより 10月号

練馬区立八坂小学校

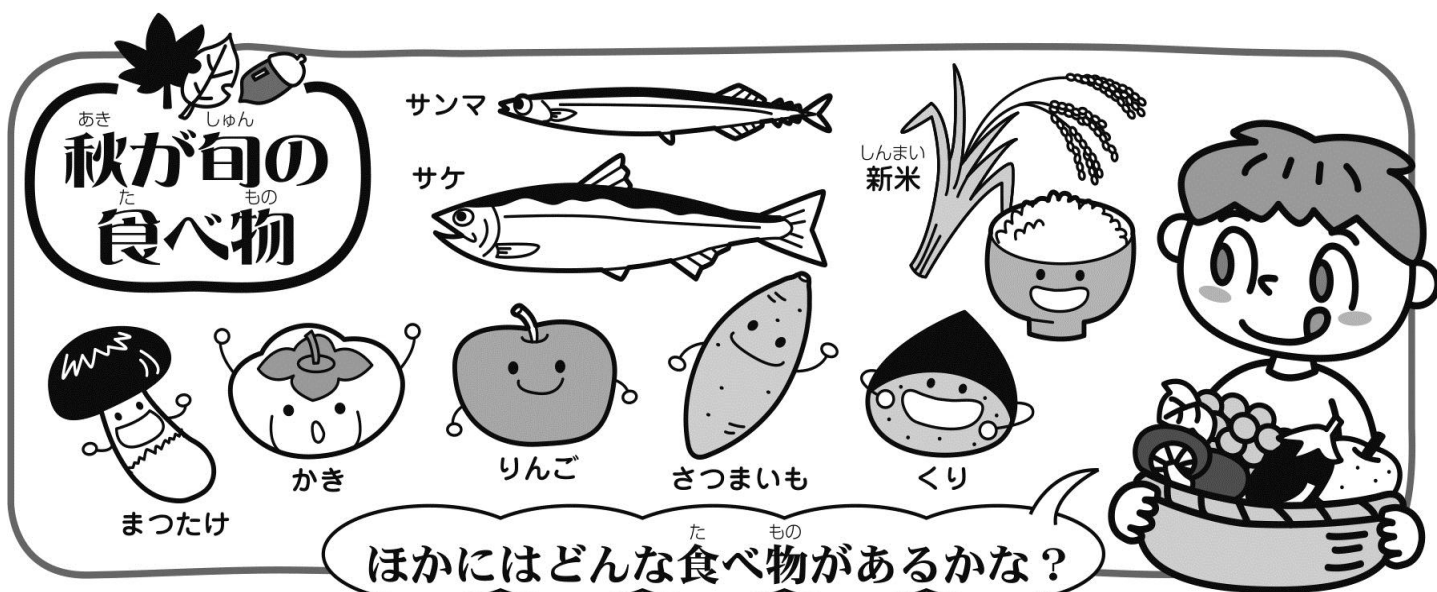
校長 稲葉 孝之

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、りんごやかきなど、秋の味覚がたくさん登場する予定です。



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



《今月の献立から》

10月15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。

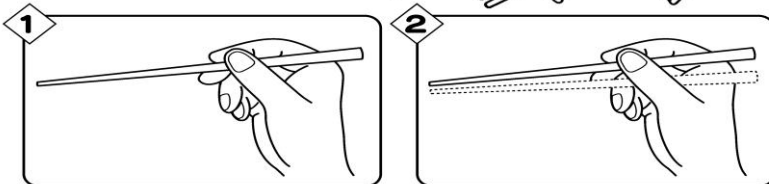
10月28日(火) 東京都地場産メニュー

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。

おはしを上手に使って食べましょう！

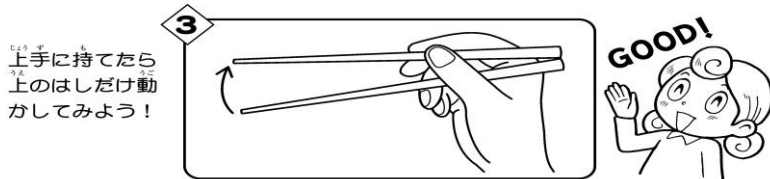
「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいよ」と考えている人はいませんか？
美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。逆に
はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまうなど、他の人に嫌な印象を与えて
しまいます。みなさんがおとなになったときに、恥ずかしい思いをしないためにも、今からき
ちんとしたはしづかいを身につけましょう。

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。

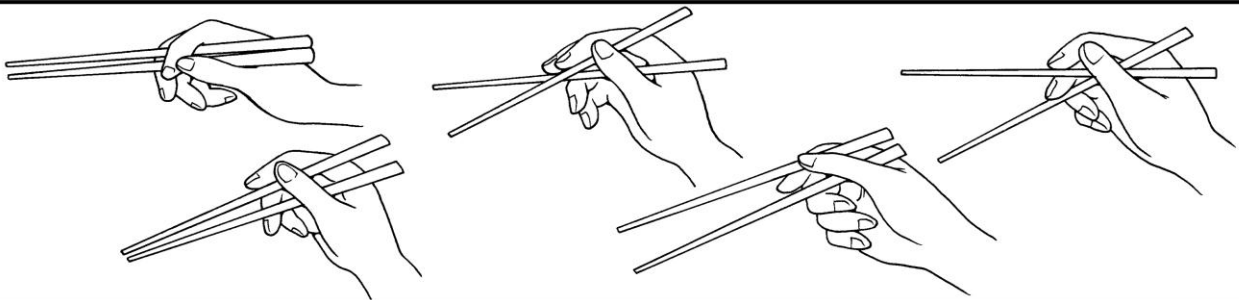


上手に持てたら
上のはしだけ動か
かしてみよう！

*10月21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21日の給食にむけて、はしの正しい持ち方・骨付きの魚の食べ方を家族と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！

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(水)です。

引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。