

# きゅうしょくだより 10月号

練馬区立八坂小学校

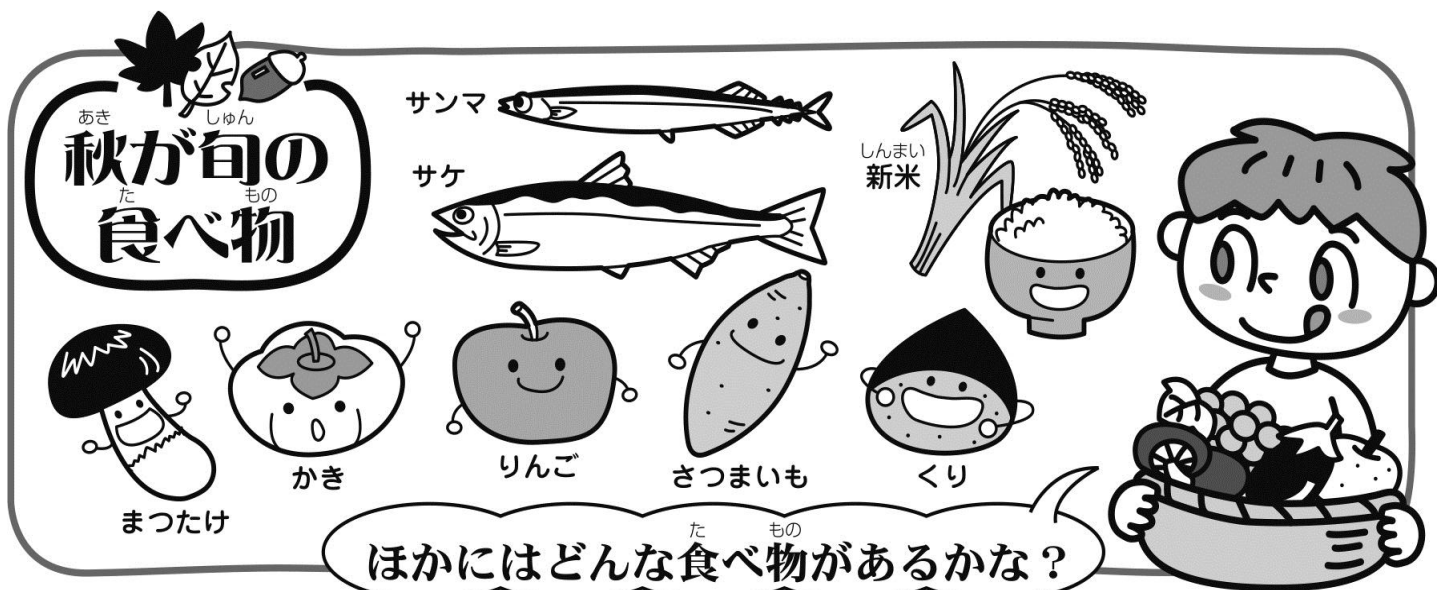
校長 稲葉 孝之

栄養士 桜田 志乃

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。



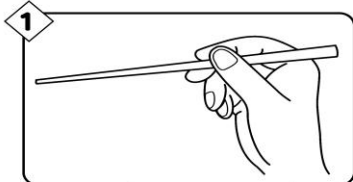
ほかにはどんな食べ物があるかな？

- 《今月の献立から》
- 10月15日(木) 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27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。

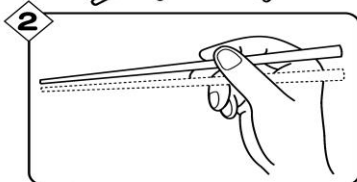
# おはしを上手に使って食べましょう！

「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。

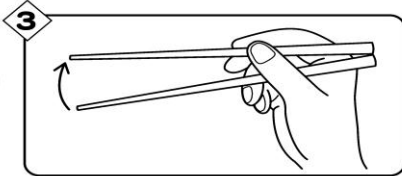
## はしの持ち方 レッスン！



えんぴつを持つように1本を持つ。



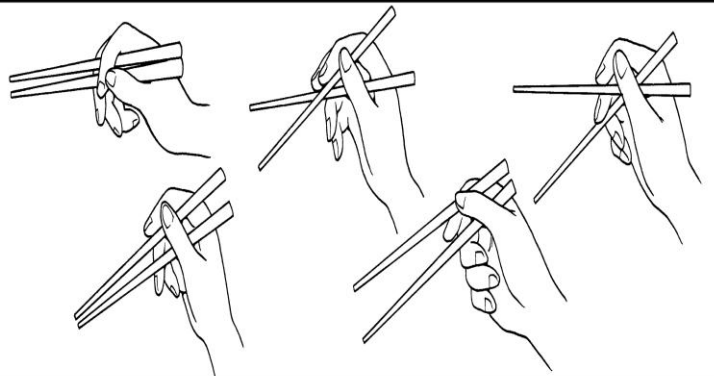
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう！



## 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！

### 10月の使用食材の予定産地

- 牛乳・ 東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。  
 練馬区は、株式会社協同乳業より購入
- 米 ・ 東京都米穀小売商業組合練馬支部より購入しています。  
 「平成26年度産青森県まっしぐら100%」 また、月に二度庄内みどり農業協同組合みどり販売課より  
 山形県酒田市の「天精米はえぬき」を購入しています。
- 野菜・ キャベツ/群馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 さつまいも/茨城 白菜/長野 タマネギ/北海道  
 にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 インゲン/岩手 巨峰/長野  
 しょうが/高知 じゃがいも/北海道 あしたば/東京
- 魚 ・ 鮭/北海道 いか/北太平洋 トビウオ/東京 さば/ノルウェー

**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(木)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。