

きゅうしょくだより 10月号

平成24年度

練馬区立八坂小学校
校長 西山 守
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、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。



秋の味覚を味わいましょう!

<p>サンマ</p> <p>今の季節は脂がのっておいいですね。サンマの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れを良くしたり、脳の働きを良くする働きがあります。</p>	<p>キノコ</p> <p>人工栽培によって今では年中食べられますが、本来は、雨時と秋が旬です。マツタケは人工的に栽培することができないため、旬にしか出荷されず、値段も高いです。</p>	<p>りんご</p> <p>ホクホクと甘く、便物を予防する食物繊維がたっぷり。そのまま食べるほか、お酒（焼酎）に加工されたり、水あめや香辛料の原料にもなっています。</p>
<p>りんご</p> <p>「1日1個のりんごは医者をいらす」といわれるほど、体に良い果物です。りんごに含まれるペクチンには、おなかの動きをよくなる働きがあります。</p>	<p>かき</p> <p>渋柿と甘柿があり、渋柿は渋抜きをしてから食べられます。干し柿は、ねっとりとした甘さで、生のものとは違った味わいがありますね。</p>	<p>くり</p> <p>鮮やかな真色の葉がたっぷり入った栗ご飯、炊きたての味覚ですね。おいしいですが、高カロリーなので、食べ過ぎには気を付けましょう。さで、生のものとは違った味わいがありますね。</p>



「旬」とは、その食べものがたくさんとれ、一番おいしい時のことだよ。



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。
- 先端の部分にもう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!

GOOD!

*10月25日(木)は小中連携献立の日です。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25日の給食にむけて、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。

魚のじょうずな食べ方

魚のもりつけ方やじょうずな食べ方を知っているかな?

魚をもりつけるときは、左側に頭、手前におなかがかかるように置いてね。

魚のもりつけ方

【魚のじょうずな食べ方】

- えらの後ろの方から一口ずつ身をとって食べます。背びれは、はずして魚の向こう側へおきます。
- 上側を食べ終わったら、頭を左手で押さえながら、はして中骨と下の身をはがします。はずした頭と中骨は身の向こう側へおきます。
- 下の身も食べ終わったら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1か所にまとめます。

うらがえして食べるのは、マナー違反ですよ。

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9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。