

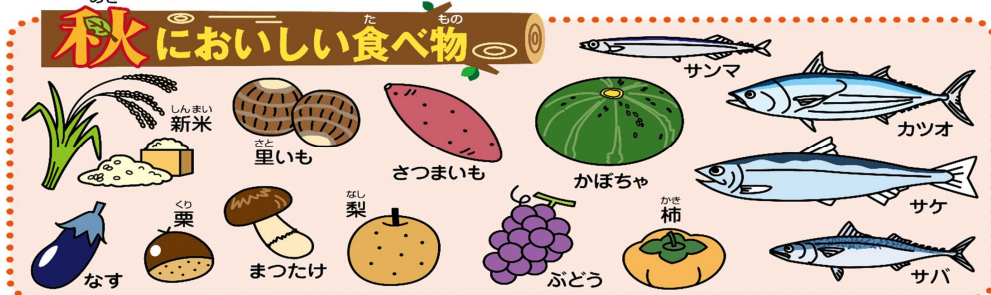
10月給食だより

令和 5年 9月 29日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋があります。みなさんもそれぞれの秋を楽しんでくださいな。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



* 今月の献立から *

10月4日 いわしの日・・・【い(1)わ(0)し(4)】の語呂合わせにちなんで、かばやき丼を作ります。衣をつけたいわしを油で揚げてから、たれをからめています。

10月26日 柿の日・・・1895年10月26日に、俳人・正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだとされることから「柿の日」とされています。また、この頃は柿の旬の中心的な時期にあたります。

10月27日 十三夜・・・27日は「十三夜」です。満月よりも左側が少し欠けた月をみることができます。「月は満月よりも幾分欠けているほうが風情がある」は、清少納言の有名な言葉です。「十三夜」には、豊作を願って栗や豆、お団子をお供えします。お供えする栗や豆がちょうど食べ頃になることから「栗笠月」または「登笠月」と呼ばれます。

学校徴収金（給食費＋教材費）の納入にご協力お願いいたします。
引き落とし日は 10月10日（火）です。引き落としの際には振込手数料10円がかかります。ご了承ください。