

給食だより

令和6年9月30日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見付け、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

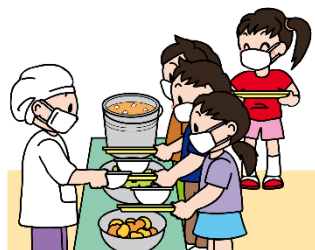


10月の給食目標

時間を考えて楽しく食事をしましょう

待ちに待った給食時間。クラスの友達と協力して準備を行い、楽しく給食を食べてほしい時間です。友達とのおしゃべりに夢中になり、準備が遅くなってしまったり、食べる時間が少なくなってしまうことはありませんか。

限られた給食時間で食事を終えるためには、ひとりひとりが時間を意識して行動することが大切です。今月は、いつも以上に「準備・配膳を素早く行う」と、「時間内に集中して食べる」ことの2点を意識してみてくださいね。



作ってみよう♪給食レシピ

材料（4人分）

豚小間肉	60g	塩	小さじ 2/3
ベーコン	20g	こしょう	少々
にんじん	40g	鶏ガラスープ	400cc
さつまいも	160g		
たまねぎ	100g		
キャベツ	60g		
ぶなしめじ	20g		
かぶ	40g		
かぶの葉	20g		



秋色ポトフ（10月22日の給食より）

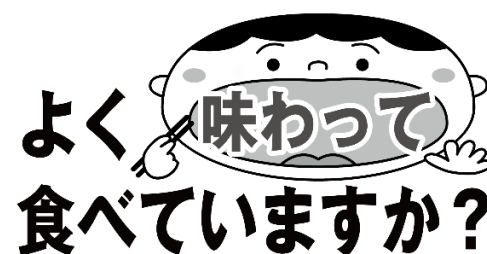
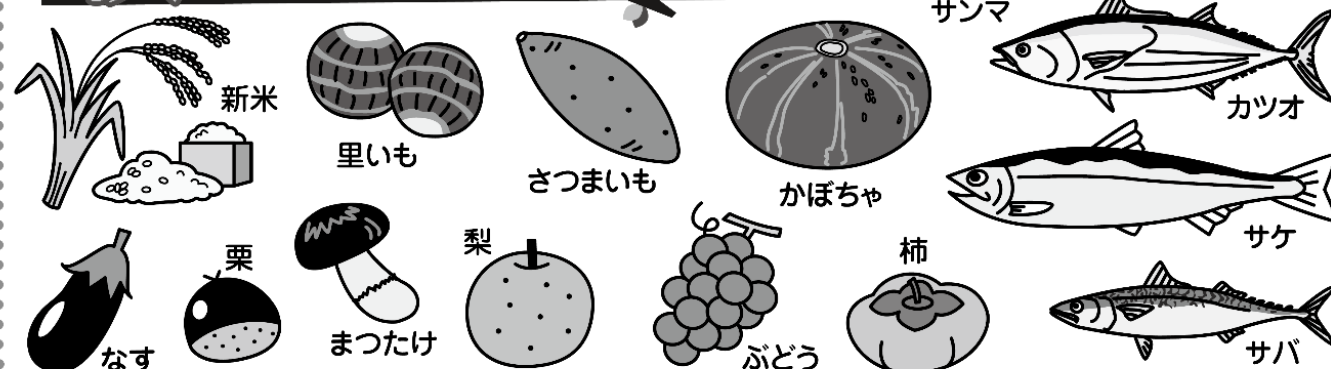
作り方

- ①鶏ガラスープを沸騰させ、豚肉、短冊切りのベーコン、厚半月の玉葱を煮る。
- ②一口大のじゃが芋、短冊切りのキャベツ、いちょう切りのさつまいも(皮つき)、くし切りの蕪を入れてさらに煮る。
- ③調味をし、蕪の葉を入れ仕上げる。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

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。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。

秋に美味しい食べ物



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

