

10月の給食だより

令和4年9月29日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が目白押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子供たちに伝えていきたいと思ひます。

ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かせない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



10月の行事食・地域の料理



5日(水) イギリスの料理『シェパーズパイ』

「シェパーズ」は英語で「羊飼ひ」のこと。羊のひき肉で作ったミートソースにマッシュポテトをのせて焼いた料理です。給食では羊の代わりに豚のひき肉で作ります。

7日(金) 十三夜 おつきみ『栗ご飯』『白玉だんご汁』今年の十三夜は10月8日(土)です。秋の収穫に感謝する行事で、この時期は栗や豆が収穫できる時期であることから、別名「豆名月・栗名月」といわれます。十五夜に次いで美しい月が見られます。

13日(木) 栃木県の郷土料理 『いもフライ』『かんぴょう汁』
栃木県佐野市のB級グルメとして有名な『いもフライ』。蒸したじゃがいもにパン粉をつけて揚げ、ソースをかけて食べます。

21日(金) 北海道の郷土料理『さんまの松前煮』『石狩汁』
「こんぶ」の入った煮物のことを「松前煮」といいます。さんまの骨まで食べられるよう、コトコト煮て作ります。

28日(金) 長野県の郷土料理 『さつまいもおやき』

今月の給食目標

「食後の休養をとろう」



「食べてすぐ寝ると牛になる」という言葉を聞いたことはありませんか? 行儀が悪いことをしないように注意する言葉です。食べてすぐ横になると、食べ物が食道から胃、腸へと流れにくくなり消化によくありません。また食べてすぐに運動することも、消化吸収に悪いので、「食休み」という言葉どおりに食後は座ってのんびりするのが一番よいのです。

給食でも資源を大切に

10月は「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか?

食べ残しを減らす

食べることのできる量をもりつけてもらいましょう

ごみの捨て方に注意する

地域のきまりに従って分別して捨てましょう

3Rに関心をもつ

給食で行っている「牛乳パックリサイクル」も3Rのひとつです