

10月の給食だより

令和5年9月29日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

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には座ってのんびりするのが一番よいのです。

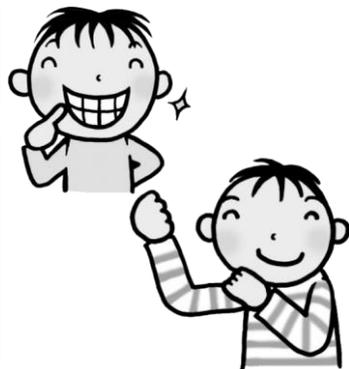
魚に親しもう！

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも、「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」「においがいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがるお子さんをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前を知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

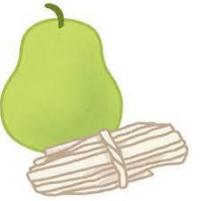


不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

10月の行事食・地域の料理

4日(水) 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。

11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「羊飼いのこと。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。

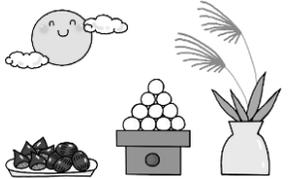
23日(月) 北海道の郷土料理『さんまの松前煮』『石狩汁』

「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。

25日(水) 長野県の郷土料理 『おやき』野沢菜を具材にします。

27日(金) 十三夜 おつきみ『栗ご飯』『白玉だんご汁』

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。



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、さまざまな取組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

10月は食品ロス削減月間です

10月20日に食品ロス削減献立を給食で実施します！
メニュー：スパイシートマトライス、アップルソースサラダ