



給食だより

令和3年9月30日(木)
葛飾区立小松南小学校
校長 杉田 綾美
栄養士 石山友梨子
宗 美恵子

10月号

秋を感じるさわやかな季節となりました。
今月号では、健康づくりのための上手な食べ方について紹介します。

健康づくりのための上手な食べ方

しっかり、朝食

毎日、欠かさず朝食を食べていますか。朝食をきちんとすることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとりましょう。



厳守！腹八分目

一度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが、健康のための条件です。



からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽が昇ると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を朝・昼・夕と規則正しくとると、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変大事なことです。



よくかんで楽しくゆっくりと

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることは、だれでも知っています。

見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



☆10月の給食から☆

4日(月)～ 読書週間お話給食

読書週間に合わせて、本に出てくる食材や料理を紹介します。いずれの本も、小松南小学校の学習センターで紹介していますので、ぜひ読んでみてください。

- 4日「大どろぼうホッツェンプロッツ」から【どろぼうピラフなど】
- 6日「こまったさんのラーメン」から【こまったさんのマーボーラーメン】
- 7日「りんごかもしれない」から【りんごかもしれないパン】
- 12日「14ひきのかぼちゃ」から【14ひきのかぼちゃコロッケ】
- 13日「さつまのおいも」から【さつまいもごはん】
- 14日「おしゃべりなたまごやき」から【卵焼き】
- 15日「ハリーポッターと賢者の石」から【百味ビーンズサラダとロックケーキ】



18日(月) 十三夜献立

十三夜は旧暦9月13日に見える少し欠けた月のことです。9月の十五夜か十三夜のどちらかしか見ないのは「片見月」と言って縁起がよくないそうです。十三夜は栗や豆を供えるので「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。栗おこわには、ほくほくの栗を加え、秋の五色揚げは、大豆や旬のさつまいも、さんま等を揚げます。

21日(木) 世界の料理～ルーマニア～

ミティティは、ルーマニアで食べられている細長いハンバーグのような料理です。ルーマニア語でブルンザはチーズのこと、ブルンザポテトはチーズ味のポテトです。



29日(金) ハロウィン献立

31日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫を祝うヨーロッパ発祥のお祭りです。ハロウィンスープには、かぼちゃお化けの形をしたかまぼこを入れます。

♪レシピ紹介♪

ポテトフライと、はちみつ味のドレッシングがおいしい人気のサラダです！

★じゃがいものハニーサラダ★

<材料>

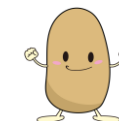
| | |
|-------|------|
| 揚げ油 | 4人分 |
| じゃがいも | 適量 |
| 食塩 | 中2個 |
| キャベツ | 少々 |
| にんじん | 2枚 |
| きゅうり | 1/4本 |
| 油 | 1/2本 |
| 酢 | 大1 |
| 食塩 | 大1 |
| はちみつ | 小1/4 |
| 洋からし | 大1 |
| | お好みで |

A

<作り方>

- ①Aは合わせて加熱し、冷ましておく。(ドレッシング)
- ②じゃがいもはせん切りにして、油で揚げ、食塩を振っておく。
- ③キャベツは短冊切り、人参はせん切りにして茹でておく。
- ④きゅうりは洗い、ななめ千切りにする。
- ⑤それぞれを配食し、ドレッシングをかけて仕上げる。

野菜はお好みでOK！
コーンもよく合います。



☆先月の給食食材の産地について☆

| | | | | | |
|-------|----|-------|-----|--------|-------|
| ・牛乳 | 千葉 | ・にんじん | 北海道 | ・冬瓜 | 愛知 |
| ・米 | 秋田 | ・たまねぎ | 北海道 | ・長ねぎ | 岩手 |
| ・卵 | 栃木 | ・キャベツ | 群馬 | ・ピーマン | 茨城 |
| ・鶏肉 | 岩手 | ・きゅうり | 茨城 | ・じゃがいも | 北海道 |
| ・豚肉 | 山形 | ・大根 | 北海道 | ・プルーン | 長野 |
| ・鶏がら | 岩手 | ・しめじ | 福岡 | ・巨峰 | 山梨 |
| ・はまだい | 東京 | ・ごぼう | 宮崎 | ・デラウエア | 山形 |
| ・あさり | 熊本 | ・トマト | 千葉 | ・梨 | 秋田・福島 |

一給食費引き落とし日のお知らせー

毎月の給食費納入にご協力いただきまして誠にありがとうございます。次回の給食費引き落とし日は、10月15日(金)です。忘れずに入金していただきますよう、ご協力お願いいたします。

* 低学年...3,900円 中学年...4,200円 高学年...4,490円