

10月給食だより

令和6年9月30日発行
佐倉市立印南小学校

9月のお彼岸を過ぎ、ようやく秋を感じる季節になりました。「秋」は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことに取り組むにはぴったりです！そして、味覚の秋も到来です。里芋、さつまいも、きのこ類や、りんご、みかんなどが旬を迎えています。給食では旬の食材をたくさん使用して、子ども達に美味しい給食を作っていきたいと思います。



意識していますか？

食事のマナー



給食の時間に教室を回ると、食事のマナーが気になる子が多くみられます。

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。ご家庭でも食事のマナーを確認してみましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反



足を組む

ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方

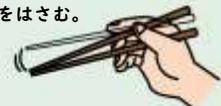


左利き



右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物はささむ。



やりがちなマナー違反



さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし

おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



10月の献立は・・・



10日(木)目の愛護デー献立

10を横にすると目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

給食では、粘膜の健康を保つ栄養素(カロテン)が豊富に含まれている緑黄色野菜や、視力を守る働きがある色素(アントシアニン)が豊富に含まれているブルーベリーのゼリーを取り入れました。

15日(火)十三夜献立

旧暦の9月13日の夜を指す十三夜は、『栗名月』や『豆名月』と呼ばれています。給食では秋を感じる「吹き寄せご飯」と、「白玉きなこ」を取り入れました。

29日(火)本とコラボ給食

9月に続き第2弾は、落語絵本『めぐろのさんま』に登場するさんまを取り入れた、「さんまご飯」です！ 読書の秋、食をテーマにした本を読んでみませんか？

日本各地の郷土料理を知ろう「福島県」

福島県は日本で3番目に面積が広い県です。南から北へ連なる阿武隈高地と奥羽山脈によって、海側から浜通り・中通り・会津の3つの地方に分けられます。特産物には果物や米、野菜などの農産物と、海と山の幸が豊富です。

11日(金)は、じゃが芋を甘辛い味噌だれで絡めた「いもかんぷら」と、貝柱のだしで煮込んだ会津地方の「こづゆ」を取り入れました。福島県の一部の地方では、じゃがいものことを「かんぷら」と呼ぶそうです。こづゆは浅めに作られた会津塗のお椀に盛られたことが名前の由来となっています。

31日(木)ハロウィン献立

給食では、かぼちゃを使ったパンプキンポタージュを取り入れました。バターナッツかぼちゃという、四街道市産の珍しい品種のかぼちゃを使います。

「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

チーズ入りおひたし

<材料4人分>

チーズ	20g
小松菜	110g
白菜	160g
かつお節	お好み
しょうゆ	大さじ1/2

*チーズはスライスチーズや固形のプロセスチーズどちらでもOKです♪

<作り方>

- ①小松菜を2cm、白菜を1cm幅に切る。
- ②電子レンジで600w 2分程度加熱する。
- ③小松菜・白菜がやわらかくなったら、水で冷やし、軽くしぼる。
- ④チーズを小さく手でちぎり入れ、かつお節、しょうゆを入れ混ぜて完成。

味付け簡単！
簡単朝ベジ♪

チーズを入れることで、成長期に必要なカルシウムもとることができます♪



28日(月)に登場します！

