

10月の給食だより

令和6年9月27日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 小幡 愛

きびしい日差しも和らぎ、だんだん涼しい季節となりました。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろいろなことに挑戦したくなる季節ですね。給食でも、旬の食材を取り入れた給食を通して、子ども達の「食」への興味を高めていきます。今月も、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

10月のめあて

た もの しゅん し
食べ物の旬を知りましょう。

しゅん

旬とは…

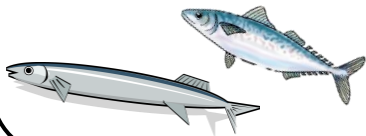
野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物が、1年のなかで一番たくさんとれる季節をいいます。食べ物によってその時期は異なりますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。

また、旬の食べ物を食べることで、四季の変化を感じることができます。旬の食べ物を知り、その季節ならではのおいしさを味わいましょう。

さば・さんま

さばやさんまは、秋に脂がのっておいしくなります。

脂に含まれるDHAには、血行を良くし、頭の働きを活性化させる働きがあります。



あき しゅん
秋が旬の食べ物

給食で使用する
秋の旬の食材を
紹介します！

るい
いも類

いも類には、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。いも類のビタミンCは熱に強いのが特徴です。



りんご

りんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養満点の果物です。酸味のもとであるクエン酸には、疲労回復効果があります。皮には、便通を良くするペクチンが含まれています。



かき
柿

柿には、ビタミンCが豊富で、柿1個で1日の必要量をとることができます。

ビタミンCは、風邪予防や疲労回復の効果があります。



るい
きのこ類

おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。給食では、色々な種類のきのこを使用します。



10月の食育の取り組み

10/15(火)～10/25(金) コスモス読書おはなし給食

- 10/15(火) 『アッチとポンのいないいないグラタン』→アッチとポンのカボチャグラタン
10/16(水) 『給食番長』→番長カレー
10/17(木) 『ぎょうれつのできるスパゲッティやさん』→
ぎょうれつのできる小松菜ときのこのクリームスパゲッティ
10/18(金) 『パンダのポンポン夜空のスター・チャウダー』→ぱりっかりっドラゴン・ギョウザ
10/21(月) 『そのときがくるくる』→そのときの麻婆茄子丼
10/24(木) 『今日のおやつはなんだろう?』→ママのスイートポテト



10/28(月) 足立区 魚沼産コシヒカリ給食

足立区の食育推進事業のひとつです。毎年、足立区内の中学生が自然体験教室でお世話になっている農家さんからお米が届きます。新潟県魚沼産のコシヒカリです。例年、中学生が田植えから稲刈りしてくれたお米が届きますが、今年も農家さんが大切に育ててくださったお米が届きます。

10/25(金) 開校記念日お祝い給食

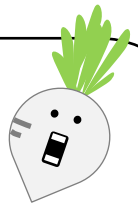
10月26日は梅島小の開校記念日です。今年で創立136年を迎えます。前日にみんなの好きな給食でお祝いします。



今月の野菜 かぶ

かぶは、葉の部分と根の部分に含まれている栄養成分が違う野菜です。根の部分には、ビタミンCが豊富に含まれています。葉の部分は緑黄色野菜に分類されて、カルシウムやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。ぜひ、根と葉と一緒に食べてみて下さい。

かぶのフレンチサラダ



材 料(4人分)

きゃべつ	2枚
きゅうり	1/2本
かぶ	1・1/2個
ツナ	1/2缶
サラダ油	大さじ1
酢	小さじ1
しお	少々
こしょう	少々
砂糖	少々

ドレッシング

作り方

- ① きゃべつは千切り、きゅうりは輪切り、かぶはいちょう切りにしておく。
- ② ツナは水気を切っておく。
- ③ サラダ油から砂糖までを混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。
- ④ きゃべつときゅうりは茹でて、冷ましておく。
- ⑤ かぶは、塩でもんで少し置いてから手で絞る。
- ⑥ 食べる直前に、野菜とドレッシングをあえる。