



令和2年9月29日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
栄養士 野口悠紀子

秋らしい気候になってきました。

10月は、十五夜、十三夜と行事食がたくさんあります。学校の「読書月間」に合わせた「ブックメニュー」も行う予定です。読書の秋、食欲の秋を楽しみましょう。

★10月の給食目標は…朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、元気よく一日を始めるためにとても大切です。朝ごはんを食べると体に良いことがたくさんあります。例えば…

- ・体温が上がって体が動きやすくなる
- ・胃腸が動いてお腹の調子が整う
- ・脳のエネルギーが補給されるので午前中を元気に過ごせるなどです。

主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんが理想ですが、朝からたくさんの品数をそろえるのは大変ですね。「朝ごはん用」に、前日のおかずを少し残しておくのもお勧めです。

時間がない朝でも栄養バランスの整った献立を紹介するので、参考にしてみてくださいね。

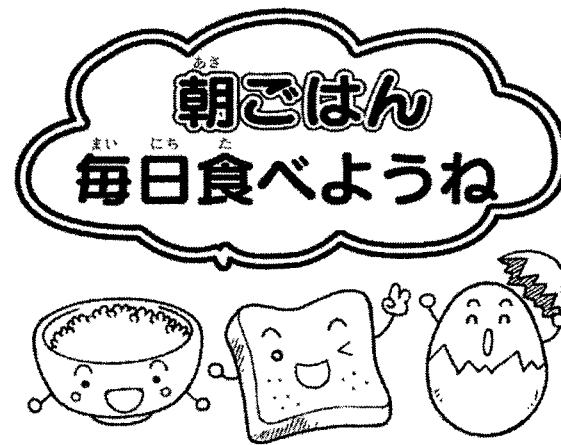
○ご飯派の人は…

- ・ご飯
- ・冷やっこ+しらす干しやかかつおぶし
- ・前日の残りのみそ汁

○パン派の人は…

- ・チーズトースト
- ・冷凍野菜やトマトの簡単サラダ
- ・ヨーグルト+ジャムやレーズン

「ごはんだけ」や「パンだけ」にならないよう、簡単な物でもおかずをそろえられると良いですね。



今月の地場野菜

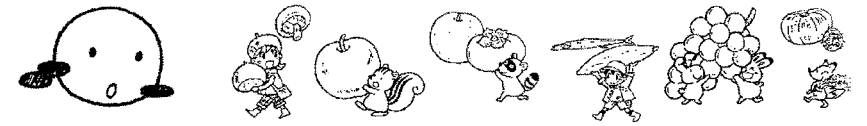
ねぎ (15日~31日)
里芋(12日~31日)

★おすすめホームページ

農林水産省関東農政局が、「おうちde食育」をテーマにしたホームページを作っています。遊びながら学べるホームページです。ぜひご覧ください。

https://www.maff.go.jp/kanto/syo_an/seikatsu/shokuiku/ouchi/index.html?abs=true

★10月の献立紹介



1日(木) 十五夜

十五夜は「中秋の名月」、「芋名月」ともいいます。中国から伝わったものですが、日本でも平安時代から十五夜の月見は盛んにおこなわれてきました。この日は、丸い月に見立てた団子や、秋に収穫を迎える芋をお供えして、実りの秋に感謝するとともに豊作を祈ります。この日の給食は、里芋を使った「いもっこ汁」と、秋に旬を迎える柿です。

15日(木) 「こだぬきコロッケ」のコロッケ

読書月間に合わせたブックメニューの第一弾です。3年生の児童からのリクエストです。こだぬきのポン吉とはらぺこオオカミが出合った、茶色くて、サクサクで、いい匂いのする「アレ」とは…？じゃがいもを蒸してつぶして、肉を炒めて丸めて…すべて給食室で手づくりです。

20日(火) 秋野菜のカレーライス

この日のカレーライスは、秋に美味しいさつまいもとなすがはいった秋野菜のカレーライスです。なすは夏にもよく見かける野菜ですが、秋が一番おいしいといわれています。

21日(水) 「マジック・ツリーハウス 世紀のマジックショー」のホットドッグといちご豆乳プリン

ブックメニューの第二弾です。5年生の児童からのリクエストです。不思議なツリーハウスで旅をするきょうだいが食べる、とっておきのお昼ご飯は？旅の中で食べる「ストロベリーアイス」の代わりに、給食室ではいちご豆乳プリンを作ります。

29日(木) 十三夜

この日は十三夜です。中国から伝わった十五夜に対し、十三夜は日本で生まれた風習です。別名「栗名月」ともいいます。給食では、栗ごはんを作ります。秋に旬を迎える鮭ときのこを使った鮭のきのこソースかけも、楽しみにしててくださいね。

朝ごはんにもおすすめ！<給食レシピ紹介> ツナピラフ 14日(水) 四人分

材料

ごはん	550g (約1.5合分)	玉ねぎ	80g	塩	小さじ1/2
		人参	40g	こしょう	少々
バター (またはマーガリン)	8g	マッシュルーム	20g		
		ツナ	60g		

- ①米は分量の水を足して炊いておく。
- ②玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④フライパンにマッシュルーム、ツナを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤全体的に火が通ったら塩・こしょうで味をつける。
- ⑥炊きあがったごはんに⑤を混ぜて出来上がり。

具の味見をしながら作れるので好みの味に仕上げられます。

多めに作っておいて、おにぎりの形にして冷凍しておけば、電子レンジで加熱するだけですぐ食べられるので、朝ごはんにもおすすめです。ツナの代わりにひき肉で作ったり、コーンを足したりしてもおいしいです！

★給食費について

10月5日(月)に給食費の引き落としがありますので、口座の残高の確認をお願いいたします。