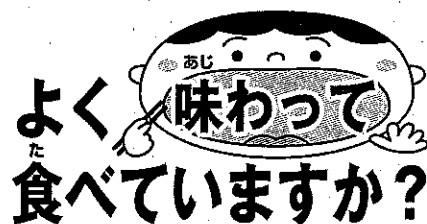
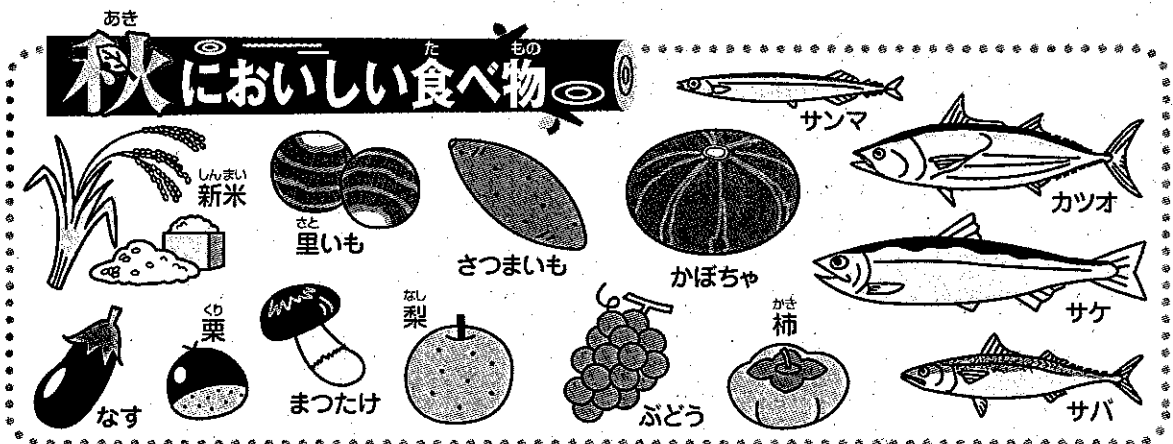
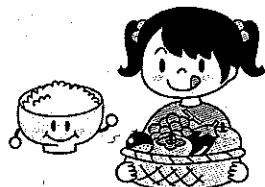


10月給食だよ!

杉並区立桃井第三小学校
令和5年 9月 29日

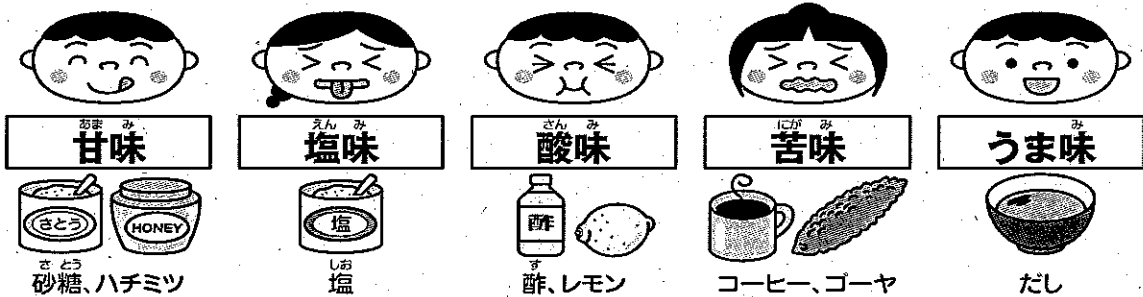
実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



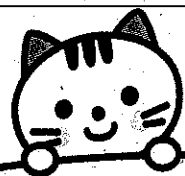
給食試食会

10月24日(火)PTA主催の「あじわい給食」が行われます。昨年は感染症対策のため、やむを得ず中止となり、1年ぶりの開催となります。献立は【麦ごはん ほきの麦みそ焼き 韓国風肉じゃが なんでも千切りサラダ キャロットゼリー】です。リクエストには出てこないけれど、実は残菜率5%以下の人気メニューを選びました。たくさんのご参加お待ちしております。詳しくは9月25日にPTAから発行されている【あじわい給食のおしらせ】をご覧ください。



桃三小では【花ニンジンの日】というのを設けており、花形に切ったニンジンを生かすという取り組みをしています。1学期にとったリクエストの結果です。今後、献立にいられていきます。(10/11 5-3リクエストの冷や汁が登場)

1-1	カレーライス	4-1	きなこ揚げパン
1-2	カレーライス	4-2	キムチチャーハン
1-3	桃三ラーメン	4-3	手作りバーガー
2-1	やきそば	5-1	手作りパン
2-2	きなこ揚げパン	5-2	きなこ揚げパン
3-1	カレーライス	5-3	冷や汁
3-2	カレーとナン	6-1	カレーとナン
3-3	桃三ラーメン	6-2	クッパ
		梅組	桃三ラーメン



会食の日

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康増進、体位の向上を図ることに加え、社会の一員としての自覚を高めるための社交の場でもあります。また、楽しい会食を通して、相手を思いやる心など豊かな人間関係を育て学校生活を豊かにします。そこで、給食を通して子どもたちが、会食でのマナーを学ぶ機会を設けるため、「会食の日」を実施いたします。コロナ禍では、感染症対策のため前向き黙食での給食をおこなってまいりましたので、まずは、月1回「会食の日」を設け、段階的に対面給食を始めます。初回は10月19日。毎月食育の日を予定しています。対面給食に不安がある場合には、担任までお知らせください。

※感染状況によっては、クラスごとに実施を見送ることもあります。