



いただきます!

平成28年 10月号
杉並区立杉並第四小学校

旬の味覚を味わおう



あき こめ はじめ やさい くだもの さかな わたし にほんじん しょくたく か おお た
秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食
べものが「旬」を迎えます。旬とは、その食べものがたくさんとれる上に、一年のうち
で最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術
の進歩などにより、いろいろな食べ物を一年中手に入れることができますが、この季節な
らではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

みんな大好き、お弁当給食



がつ にち うんどうかい よびび べんとうきゅうしよく きゅうしよくしつ あさ おおいそが
9月27日(火)は、運動会の予備日で、お弁当給食でした。給食室は朝から大忙
し。お弁当の中身は、きのこ、さつまいも、巨峰など秋の食材をたくさん取り入れました。
お弁当だと量が決まっているので、食べきれない人、反対に足りない人もいたり、加減
が難しいのですが、みんな喜んで食べてくれていました。片付けもとてもきれいにし
てくれたので、調理師さんたちもほっとしていました。

できあがり料理を、流れ作業でお
弁当ばこにつめていきます。



低→中→高→先生の順につめ
ていきます。入れ忘れがないよ
うに、しっかり確認してふたを
します。



いつもの給食は、5人で
作るのですが、この日は
応援が来てくれて7人で。
それでも時間めいっぱい
がんばりました!



こんだて
きのこおこわ ジョア
ハンバーグ 筑前煮
スパゲティソテー 大学芋
ゆでブロッコリー
ミニトマト 巨峰

給食の写真を掲示しています



1階児童玄関の正面に、「食育コーナー」があるのはご存知ですか？その一角に、毎日の給食の写真を掲示しています。給食の写真はホームページにも載せているのですが、子供たちにじかに見てもらえるように、9月より始めました。また、隣には栄養黒板も設置しています。その日の給食の食材を、働きによって赤・黄・緑の3色に分けて貼るものです。サンプルケースと栄養黒板で今日の給食を楽しみにし、写真を見ながら、「ぼくはこれが好き！」「ドライカレーがおいしかった」と教えてくれる子もいます。子供園の子供たちもよく見てくれているようです。

食育コーナーです。左側は献立表やサンプルケース、真中は栄養黒板、右側は写真や給食ニュースを掲示しています。



栄養黒板です。食品カードを赤・黄・緑の3色に分けて貼ります。



季節感を出す装飾も工夫しています。9月は、ぶどうにしました。



苦手なごぼうも揚げることで食べやすくしています。食物繊維がたっぷりとれ、おやつにもおすすめです！

先月の給食から...

【材料（4人分）】

ごぼう 160g・小麦粉大さじ 1.5・揚げ油 適宜・塩 少々

【作り方】

- ごぼうは3~4cmの長さに切る。
太い方は縦に十文字切り、細い方は縦半分に切る。
水にさらしておく。
- ①の水気を切り、小麦粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②に塩をふりかけて、できあがり。

