

いただきます!

平成30年 10月号
杉並区立杉並第四小学校

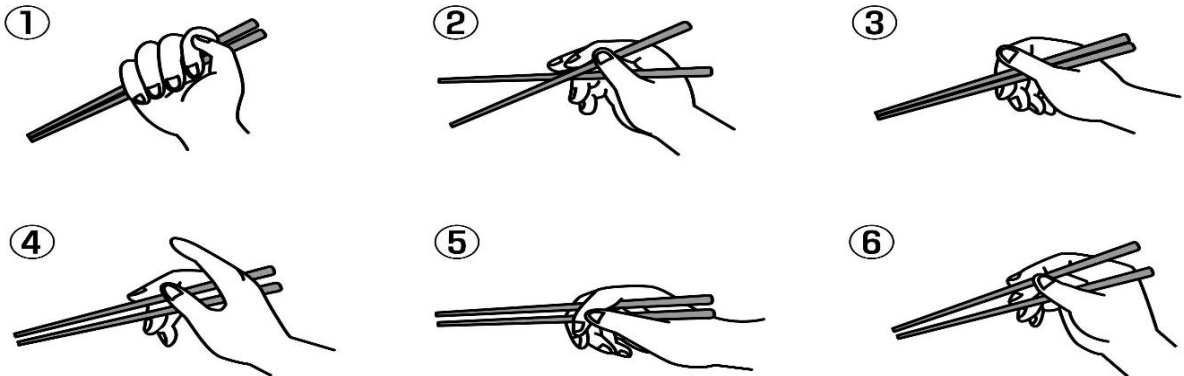
旬の味覚を味わおう



あき 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。今月の給食でも、さんま、さつまいも、里いも、きのこ、りんご、みかんなど今が旬の食材を多く取り入れています。

おはしを上手に使えるようになろう!

★あなたのおはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中で、あてはまるものに○をつけましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。



★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。

① 1本のおはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

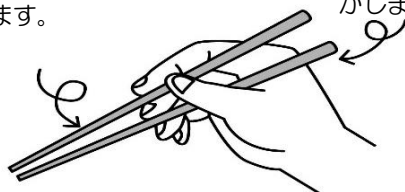
③ もう1本のおはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

★正しく持てたら、豆をつまんで、お皿からお皿へ移してみましょう。

上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。



1分間に何個移せるかな?



杉四小のいろいろな給食

4月から9月までの半年間で、人気があったメニュー、行事食などを紹介します。

4月13日 1年生初めての給食
 カレーライス 牛乳 白玉入りフルーツポンチ
 初日からおかわり続出。配膳も上手にできました。



5月2日 こどもの日 行事食
 中華ちまき 牛乳 わかめスープ 寒天入りフルーツポンチ
 ちまきは、竹の皮でひとつずつ包んで蒸しました。

5月24日 韓国料理
 クッパ 牛乳 フレンチポテト 美生柑
 よく食べてくれたメニューです。特に、
 フレンチポテトは、残量ゼロでした！



6月21日 手作りパン
 手作りハイジの白パン 牛乳 ポークビーンズ
 ズじゃこサラダ メロン
 アルプスの少女ハイジに出てくる白パンをイメージしたパン。ふわふわでほんのり甘みがあります。

7月6日 七夕の行事食
 あなごちらし寿司 牛乳 七夕汁
 きゅうりの土佐あえ さくらんぼ
 七夕汁には、天の川に見立てたそうめん、切り口が
 星型のオクラを入れました。



9月21日 十五夜の行事食
 ちゃんこうどん 牛乳 たくあんときゅうりのごま風味
 お月見団子 かぼちゃを混ぜたお団子で満月を表しました。

7月19日 リザーブセレクト給食
 カツカレー または ハンバーグカレー
 ジョア 野菜のピクルス
 りんごシャーベット または みかんシャーベット
 1学期最後のお楽しみ給食です。



10月からの給食も、楽しみにしていてください！