



いただきます!

令和元年 10月号
杉並区立杉並第四小学校

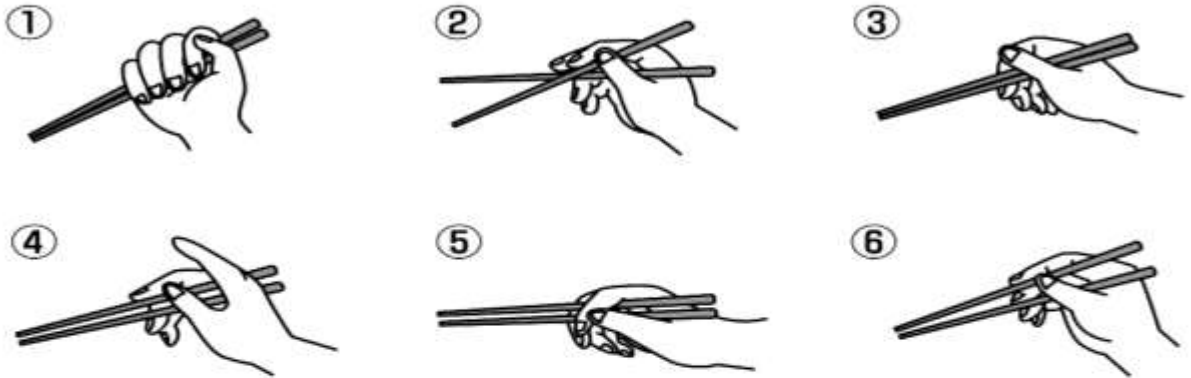
旬の味覚を味わおう






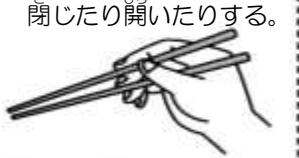
あき 秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べものが「旬」を迎えます。旬とは、その食べものがたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。今月の給食でも、新米、さんま、さつまいも、きのこ、りんご、みかんなど今が旬の食材を多く取り入れています。

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。

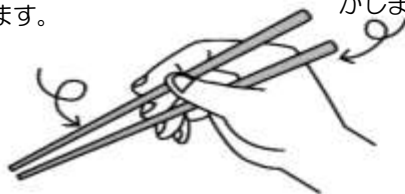


★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。

<p>① 1本のはしを、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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。</p> 	<p>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。</p> 
--	--	---	---

★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、はし先で食べ物をさめます。



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月までの給食のうち、季節の行事食などを紹介します。

4月12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。



4月26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15日 手作りパン
 手作りウインナーロールパン 牛乳
 チリコンカン 野菜のピクルス
 杉四名物の手作りパン。ウインナーを生地で巻いて
 焼きました。焼きたてはやっぱりおいしい！



6月4日 歯と口の健康週間
 かみかみわかめご飯 牛乳 卵焼き
 大豆とじゃこの甘辛揚げ どさんこ汁
 かみこたえのある料理を取り入れました。

7月5日 七夕の行事食
 あなごちらし寿司 牛乳 七夕汁 枝豆 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13日 十五夜の行事食
 ちゃんこうどん 牛乳 もやしと小松菜の甘じょうゆ
 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18日 リザーブセレクト給食
 ハンバーガー または チキンバーガー ジョア
 コーンスープ 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、楽しみにしてください！