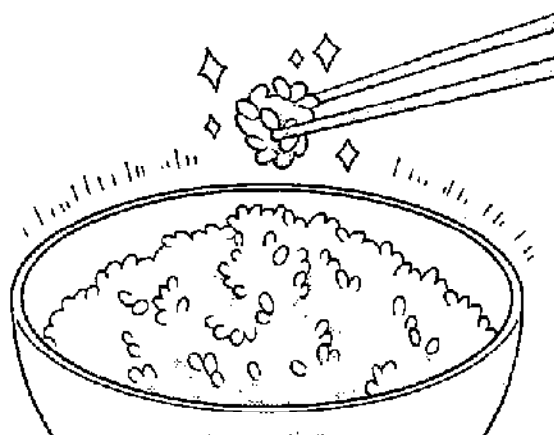


給食だより10月

令和5年9月29日
 北区立岩淵小学校
 校長 野尻 史子
 栄養士 小河 春那

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました

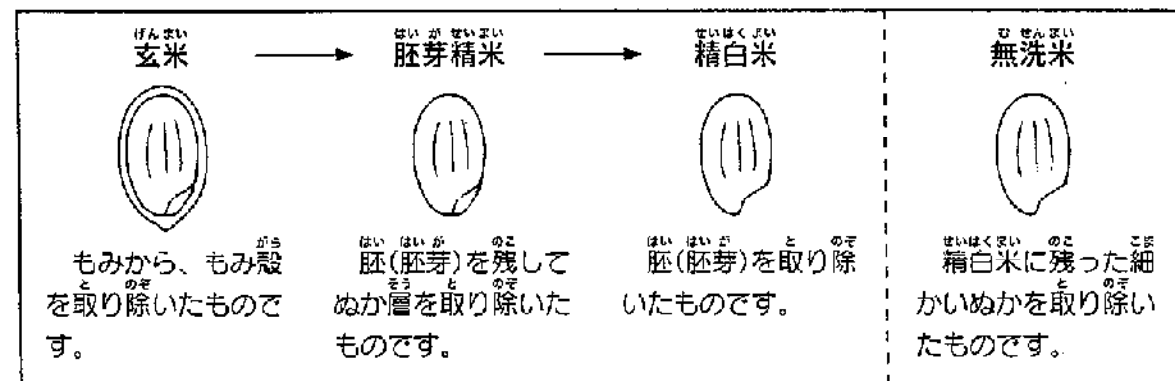
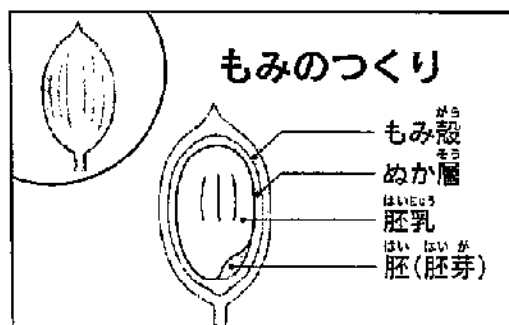


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



～今月の給食紹介～

★行事食～北区おでんの日献立～ 10月10日(火)



献立：ひじきご飯・牛乳・おでん・さつま芋のごま団子

10月10日は「北区おでんの日」です。これから寒くなる季節に、ぴったりのおでん。家庭によって、いろいろな具材を入れますよね。岩淵小学校では、大根・こんにゃく・結びこんにぶ・じゃが芋・揚げボール・ちくわ・はんぺん・うずらの卵の8種類が入っています。



★世界の給食～インドネシア料理～ 10月19日(木)

赤道直下のインドネシアは、一年中暑い国です。またインドネシアの多民族文化を反映し、バリ料理、ジャワ料理、スダ料理、マカッサル料理、マナド料理、パダン料理、バタク料理などの各民族の料理の要素を含んでいます。

【ナシゴレン】インドネシア風チャーハンです。「ナシ」はご飯、「ゴレン」は油で調理する(炒める)という意味です。【サテアヤム】インドネシアの焼き鳥です。「サテ」は串に刺して炭火で焼いた料理の意味で、「アヤム」は鶏肉をさします。【ガドガド】温野菜や厚揚げをピーナッツソースで絡めたサラダです。「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味で、給食では練りゴマでドレッシングを作ります。【ピサンゴレン】インドネシアで人気の「揚げバナナ」です。「ピサン」はバナナ、「ゴレン」油で調理する(揚げる)という意味です。

★行事食～運動会応援献立・十三夜の献立～ 10月27日(金)

献立：チキン勝つかレー・牛乳・ワカメサラダ・栗ぜんざい

10月29日は運動会なので、給食室から運動会応援メニューとして「チキン勝つかレー」を出します。鶏胸肉の良質なたんぱく質をしっかり食べて、しっかり寝て、運動会で力を発揮してください。



また、この日は十三夜に当たります。十三夜とは十五夜の約1ヶ月後の満月に少し欠ける月の夜のことで「後の名月」と呼ばれています。収穫祭の一種でもあり、栗や大豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」などとも呼ばれています。

