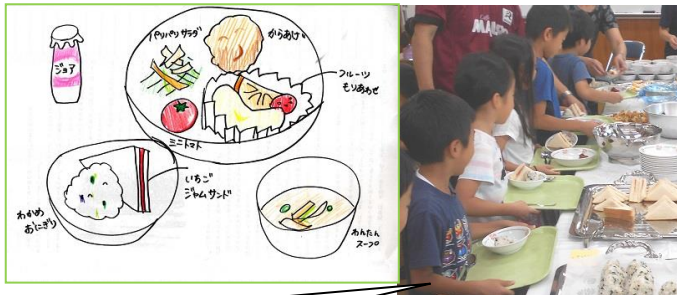


給食だより

10月

令和元年10月2日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生

少しずつですが涼しくなってきました。「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬の食材をたくさん取り入れて、実りの秋を感じたいですね。



1年生バイキング給食の様子

◆ 9月の食育関連のご報告 ◆

9月19日「給食試食会」

保護者の方々に実際に児童が食べている給食を食べてもらいながら、日々の給食の様子や、給食室での調理の様子をお話しました。いろいろな感想をうかがったり、意見交換を行うことができ充実した内容になりました。

お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。

9月27日「1年生のバイキング給食」

初めてのバイキング給食に向けて、日々の給食時間にもルールを守ることなど、約束事に気を付けて過ごしてもらいました。

当日は、慣れない教室での1・2組合同給食でしたが、とても楽しいバイキング給食になりました。

10月の献立について

◆10月4日『ブラジルの料理』

メニュー：牛乳・ガーリックピラフ・たらのコロッケ・フェジョアータ風スープ



献立ポイント

「フェジョアータ」とは、ブラジルのお豆の入った煮込み料理です。今回はスープ仕立てにします。たらのコロッケは、ブラジルでもとてもポピュラーな家庭料理です。現地では「ポリーニョ・デ・バカリヤウ」と呼ばれていますよ。



◆10月8日『ドイツの料理』

メニュー：牛乳・カレーヴルスト・キャベツサラダ・カルトフェルズuppe



献立ポイント

ドイツと言えば、世界最大級のお祭り「オクトーバーフェスト」があります。オクトーバーとは10月という意味で、ビール祭りとして有名なお祭りですが、この機会にドイツの食を味わってみましょう。

カレーヴルストの「ヴルスト」とは、ドイツ語でソーセージのことです。カレー風味のホットドックで登場します。

「カルトフェル」とは「じゃが芋」、「ズッペ」はスープという意味です。つまり「じゃが芋のスープ」です。



◆10月9日『4年2組 リクエスト給食』

メニュー：牛乳・醤油ラーメン・煮豚・ひよこ豆のサラダ・ぶどうスカッシュゼリー



献立ポイント

3色の食品グループや、主食や主菜などの説明をした上で、バランスの良い給食メニュー作りに挑戦してもらいました。さっぱりとしたしょうゆラーメンに、手作りチャーシューと、メンマ、焼きのりをトッピングにします。

◆10月10日『十三夜の献立』 ※ 今年も10/11が「十三夜の名月」の日です。

メニュー：牛乳・ふきよせおこわ・擬製豆腐・すまし汁

献立ポイント

中秋の名月である、十三夜には栗や枝豆を供える風習があり、「栗名月」や「豆名月」とも言われています。

今回の「ふきよせおこわ」には、栗が入っています。旬の味覚を味わいましょう。



◆10月16日『ニュージーランドの料理』

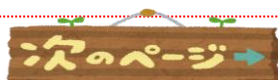
メニュー：牛乳・ハニートースト・鶏肉のバーベキューソース焼き・温野菜サラダ・かぶのスープ



献立ポイント

ラグビーワールドカップで大活躍中のオールブラックスに因んで、ニュージーランド料理の登場です。ニュージーランドには「ハンギ料理」という、豪快な野外料理があります。鶏手羽の骨付き肉をバーベキュー仕立てにして用意します。

裏面につづきます！



◆10月21日『4年1組 リクエスト給食』

メニュー：牛乳・カツカレーライス・ポイル野菜のゆかりがけ・レモンスカッシュゼリー



献立ポイント

4年1組では「カツカレーが食べたい！」という意見の多さで、カツカレーライスに決定しました。エネルギー量や、3色の食材について学んだので、サラダはさっぱりと「ポイル野菜のゆかり和え」に決めました。

※納品状況や都合により献立内容が変更となることがあります。ご了承ください。

◆ 10月のバイキング給食について ◆



10月に実施するバイキング給食の日程です

10月4日・・・ 3年生（場所：家庭科室）

10月8日・・・ 2年生（場所：視聴覚室）

10月29日・・・ 4年生（場所：家庭科室）



クイズ □に当てはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

A. 太刀□

B. 柳葉□

C. 秋刀□

①心

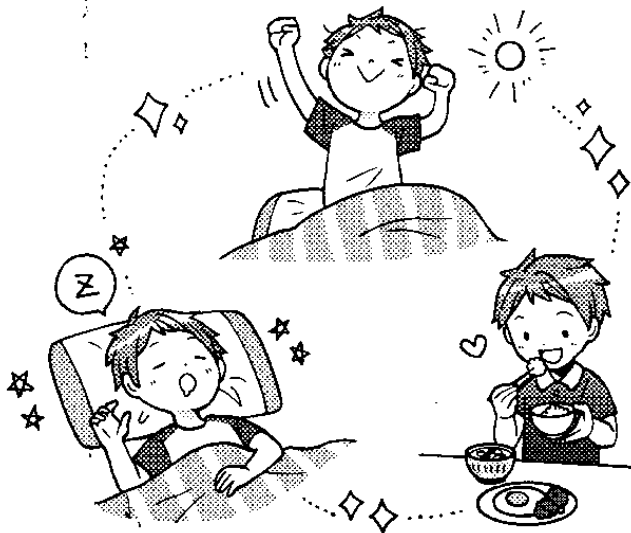
②魚

③剣



答え：②魚（読み方/A.たちお B.しりゃも C.さんま）

生活リズムをととのえよう！



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

給食費の口座振替にご協力ください。

毎月16日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。

口座への入金準備は前日までにお願いいたします。



全校遠足予備日について

10月18日(金)は全校遠足です。雨の場合は10月25日(金)に延期になります。その場合、10月25日(金)は天候にかかわらずお弁当を持参していただきます。よろしくお願いいたします。

