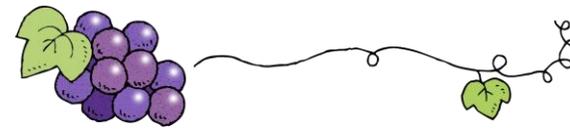


10月給食だより



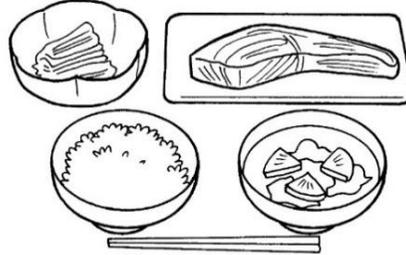
お子様と一緒に
お読みください



10月はさいたま市の「朝ごはんを食べよう」強化月間です。

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

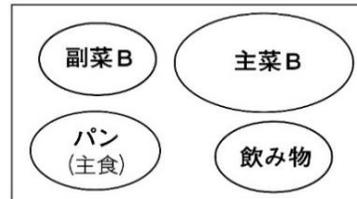
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



- 主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
- 副菜A(例)
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



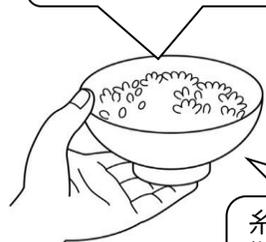
- 主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
- 副菜B(例)
野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておいたりしましょう。

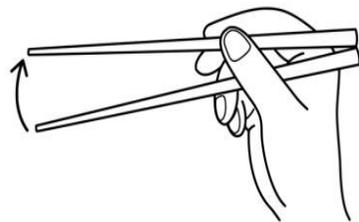
お箸や食器の持ち方に気をつけましょう

親指は、お椀のへりにかける。



糸底の下に、他の4本の指をそろえておき、お椀を支える。

食器を手に持たなかったり、間違ったお箸の持ち方をしたりしていると前かがみになり、姿勢が悪くなってしまいます。食器をきちんと持つことで、姿勢も良くなります。



《正しいはしの持ち方》

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指で鉛筆のように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横腹で支え、動かさない。

● 10月の行事食&季節の献立 ●

【5日 お話給食】

「ぐりとぐらとくるりくら」という絵本のお話給食です。

給食の時間に司書の佐藤希先生の読み聞かせがあり、給食では、お話に出てくるサラダのようにいろいろな野菜がたっぷりの「ぐりとぐらサラダ」をいただきました。



【17日 秋刀魚の生姜煮】

馬宮西小給食室の手作りの「秋刀魚の生姜煮」が登場します。骨ごと食べられるようにしっかり煮込みます。甘辛い味付けで、白いご飯によく合います。一緒に煮た昆布は、最高のご飯のお供になります。秋を味わおう献立です。



【24日 十三夜(栗名月)給食】

今年は10月27日(金)で、9月の十五夜と対になるお月見の行事です。どちらかだけのお月見のことを「片見月(かたみづき)」と呼び、両方のお月見をすることが縁起がよいとされています。十五夜は雲間から時折見える様子でしたが、十三夜はきれいな月を見ることができるといいですね。

また、十三夜の日には、栗やさつまいもなどをお供えて、豊作に感謝します。給食では、少し早めの24日に栗やさつまいもの入った秋の味覚たっぷりの炊き込みご飯「秋の香りご飯」をいただきます。

【31日 ハロウィン給食】

10月31日はハロウィンです。もともとはヨーロッパで、秋の収穫を祝うお祭りでしたが、アメリカで仮装などを行うお祭りとして、楽しめるようになりました。

日本では「かぼちゃ」を飾るだけでなく、料理としていただくことも多いですね。給食では、かぼちゃたっぷりの「パンプキンシチュー」をいただきます。

