給食だより 10月号

令和元年９月３０日
西東京市立中原小学校
校長　水野　伸一郎
栄養士

朝夕はすっかり涼しくなり、いよいよ食欲の秋も本番です。一日の中で気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期であることに加え、今年は例年より早くインフルエンザの流行も始まっています。食事の時間は、手についたウイルスが口から体内に入る可能性も高くなります。手洗いの徹底や給食準備中のマスク着用、状況に応じて前向き給食の実施など、各クラスで流行が広がらないよう工夫しながら給食時間を過ごしています。ご家庭でも清潔なマスクやランチョンマットの持参について、ご協力をお願いいたします。

今月の給食の目標

なんでも食べよう感謝の気持ち

毎日の給食がみなさんのもとへ届くまでに、たくさんの働く人が活躍しています。農家の方が作った野菜や漁業関係者がとった魚、畜産家が育てた肉などの食材は一度市場に集められ、八百屋さんや肉・魚屋さんなどが学校へ運んでくれます。中には西東京市内の農家から直接学校に届けられる野菜もあります。そして中原小学校では、１２人の調理員さんが朝７時から、約８５０人分の食事を作っています。たくさんの人への感謝の気持ちは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、きれいに食べて、後かたづけをきちんとすることで表すことができます。感謝の気持ちを態度で表すように心がけましょう。

～１０月の献立より～

１日（火）群馬県の料理

６年生が移動教室で行く群馬県の特産品を使った献立です。「こしね汁」は**こ**んにゃく・**し**いたけ・**ね**ぎが入った汁物で、群馬県の郷土料理です。

８日（火）　十三夜の行事食

今年の十三夜は１１日（金）です。十五夜と十三夜の２回お月見をすると大変縁起がよいといわれています。給食室では、月に見立てた黄色いお団子を手作りします。かぼちゃととうふを練りこんだ栄養満点のお団子です。

１５日（火）　世界ともだちプロジェクト献立（カタール）

アラブやインド、パキスタンなどの影響を受けたカタールの料理を、給食風に食べやすくアレンジしました。マクブースはトマト味のご飯にスパイスで味付けしたチキンを添えたものです。

１８日（金）　開校６０周年お祝い献立

中原小学校開校６０周年をお祝いする気持ちを込めて、給食室ではお赤飯を炊きます。デザートも、紅白のプリンを手作りします。

【とうもろこしの皮むき体験】

９月６日（金）２年生とつくし学級の児童が、給食お手伝い体験として、全校児童分、２７０本のとうもろこしの皮むきをしました。皮むきの前に、とうもろこしについてのクイズをしました。当日は八ヶ岳農業実践大学校より届いた新鮮なとうもろこしを前に、「いいにおい！」「皮がぬれている！（みずみずしい）」と興味津々の子供たちでした。むいた後は「むいてもむいても出てこなかった」「実がつるつるして気持ちよかった」といった感想も聞くことができました。

９月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
ねぎ	秋田県 岩手県	麦	福井・富山・宮城 石川・長野・群馬県	米	埼玉県　彩のかがやき 栃木県　あさひの夢 千葉県　ふさおとめ
人参	北海道	もち米	千葉県産ひめのもち		
とうがん	愛知県	豚肉	群馬県・千葉県	とびうお	東京都
きゅうり	埼玉県	鶏肉	宮崎県・青森県	塩ざけ	ロシア
ごぼう	青森県	たけのこ水煮	福岡・熊本・宮崎・鹿児島	えび	インドネシア
白菜	長野県	ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内	ベビーホタテ	北海道
小松菜	西東京市	プルーン	長野県	わかさぎ	北海道
キャベツ	長野県	梨	千葉県・茨城県	いか	ペルー・青森県
しめじ	長野県	ぶどう	西東京市	さんま	北海道・岩手県
えのきたけ	長野県	ブルーベリー	東京都	塩さば	長崎県

給食レシピ紹介（９／１０の献立より）

とうがんととり団子のスープ

材料（作りやすい分量）

【とり団子】
- とりひき肉…２００ｇ
- 玉ねぎ　　…４０ｇ
- しょうが　…　１片
- かたくり粉…　６ｇ
- 塩　……小さじ１／２
- 酒　……小さじ１

【スープ】
- 和風だし……８００ｃｃ
- とうがん……１５０ｇ
- 好みの野菜…適量
（干し椎茸、白菜、ねぎなど）
- こいロしょうゆ…大さじ１
- うすロしょうゆ…小さじ２
- 塩　　……小さじ１／２

～作り方～

1. ひき肉に塩と酒を加え、よく練る。
2. みじん切りにした玉ねぎとしょうが、かたくり粉を加えてさらに練る。
3. 沸騰しただし汁に、２を団子状にして加えていく。
4. とうがんと好みの野菜も加えて弱火で煮る。
5. 調味料を加えて味を調える。

１０月の給食費・教材費引落し日について

引落日は、**１０月１０日(木)**です。

１年生	9,331 円
２年生	7,815 円
３年生	9,370 円
４年生	11,579 円
５年生	11,614 円
６年生	9,790 円

※
つくし学級は給食費のみの引き落としとなります。
（毎月定額）

お子様一人につき、手数料 10 円がかかります。

引落し日の前日までに残高の確認をお願いいたします。