10月給食だより

志木市立宗岡小学校
令和５年度１０月号

今年は9月29日が十五夜、10月27日が十三夜です。この日は月見をすることと同時に、秋の豊作を願い、収穫を感謝する日でもあります。どちらかだけ月見することを『片見月』といって、昔から縁起が悪いとされ両方行うのがならわしです。給食では27日に『栗ご飯・手作りよもぎ団子』を出します。お団子も1個1個手作りします。お楽しみに。

みなさん、月を見上げみませんか？これからの季節は空気も澄んでとてもきれいに見えると思います。

むかしむかし、カレンダーがなかったころ、ひとびとにとって つきはとくべつにだいじなものでした。

つきがだんだんと まるくなり、また かけていくのをみてつきみをしたり、たんぼやはたけのしごとにやくだてました。

とくにあきのまんげつは とてもきれいにみえるので、つきをながめて たのしみました。

そして、みのったものを おそなえして ほうさくにかんしゃしました。

みやこのきぞくも やはり つきみをしていました。うたをよんだり、ことをひいたりして、つきのうつくしさをふかく あじわったのでした。

出典：講談社　えほん百科　ぎょうじのゆらい

さんまをかっこよくきれいにたべよう！

今年度も、『さんまをかっこよくきれいにたべよう』の取組を行います。毎年やっていますが、2年生以上のみなさんは、覚えていますか？そしてできていますか？給食でお魚を出すと「骨ありますかー？」や「今日魚か～」という声が聞こえてきます。しかし、7月に行った給食試食会で保護者さんから「もっと魚を出してほしい」というご意見がありました。

複雑ですね。

給食でも、大根おろしがそえてありますが消化酵素というものが多く含まれていて魚やお肉を分解してくれる働きがあります。

給食の大根おろしは加熱して味も付けてあるので生の大根おろしのように辛くないです。

一緒に食べると体にやさしいですね。

みのりの秋です

・**栗**…栄養バランスもよく栄養価が高い食べ物です。特にビタミンB1が多く含まれています。栗ようかん・モンブランなどスイーツに多く使われています。

・**さつまいも**…江戸時代に薩摩(鹿児島県)地方から日本各地へ伝わったことから名付けられました。ビタミンCや食物繊維が多く、お腹の健康に役立ちます。

・**りんご**…「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど体に良い果物です。さらに「朝のりんごは金」とも言われ、朝食べるのがオススメです。

～栄養士のひとりごと～

みなさん、お魚よりお肉の方が好きですか？残食の様子を見ているとお魚よりお肉の方が残らないので、お肉の方がお好みなのかな？と感じています。

お魚はお刺身やお寿司のように生でも、焼いても煮魚にしても揚げてもおいしいです。生でも安全に食べられるなんて、日本独特ですばらしいことですよね。海に囲まれ海産物に恵まれた日本に住んでいるので、お魚も楽しんでください。

でも、やっぱりお肉もおいしいですよね。料理上手で有名なタレントのタモリさんが「お家でカレーを作るなら鶏肉が一番おいしく作れる！」と昔言っていたので、私が家で作るカレーは鶏肉が多くなりました。