

給食だより

10月



春日部市立宮川小学校

おうちのかたといっしょによみましょう

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。ピオトープでは栗の実が、すすく農園では、2年生のさつまいもが収穫の時期を迎えます。10月から11月は給食でもたくさんの秋の味覚が登場します。自然の恵みに感謝していただきましょう。

また、朝晩がだいぶ涼しくなり、昼間と気温の差がでてきました。上着等で体温調節をするとともに、食生活にも気をつけて過ごしましょう。

今月の給食マナーもくひょう

はしを持ち方を覚えよう



はしの持ち方、使い方

美しく食べよう



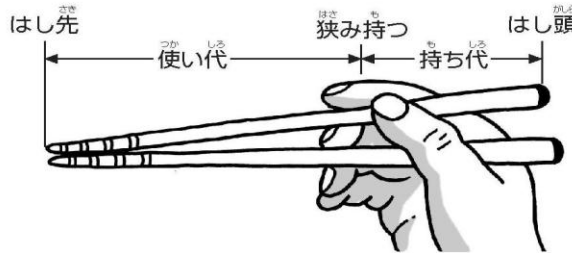
日本の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、切っても切れないものがはしです。

はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物や口に運ぶ道具です。

この道具であるはしを上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲むまわりの人々も気持ちよく食事をすることができます。

正しくはしを使えますか？

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが慣れればきっと美しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的な持ち方です。



手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！

青空ランチ

10月25日(水)は青空ランチを予定しています。

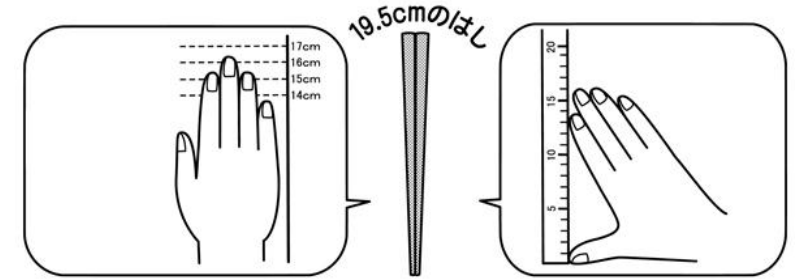
春の青空ランチは、クラスごとに食べましたが、秋の青空ランチは、通学班で食べます。

お楽しみに！！

レジャーシートなど、忘れ物をしないようにしましょう。

自分に合ったはしを選びましょう

長すぎても、短すぎても使いにくいものです。自分に合ったはしを選びましょう。



手首から中指までの長さ×1.2倍

親指と人さし指を直角に結んだ長さ ×1.5倍

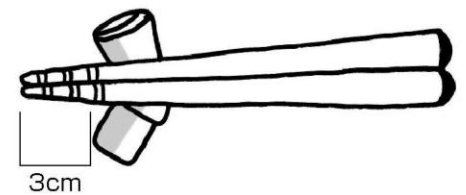
カッコよくきめてみましょう

●置いてあるはしの取り方は？



●はし置きはどう使う？

はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出してのせる。





食育の日の献立
いただきます～す！！

今月は、栃木県の郷土料理を紹介します。

「いとこ煮」は、全国各地に見られる郷土料理ですが、栃木県の「いとこ煮」は、かぼちゃと小豆を使った甘い味付けが特徴です。小豆とかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、まず、小豆を柔らかくなるまでゆで、かぼちゃを加えさらに煮ます。堅いものから順番に煮ていくため『追い（甥）追い（甥）煮る』の意味から「いとこ煮」と命名されたと言われています。

また、栃木県は『湯波』と『かんぴょう』も特産品になっています。

日光湯波は、『ば』の字が『葉』ではなく『波』と書き、厚みがあります。仏教修行が盛んになった頃からあり、精進料理には欠かせない食べ物です。

栃木県のかんぴょうは全国生産量の98%を占めています。漢字のかんぴょう（干瓢）の干の字が『一』と『十』で成り立っていることから栃木県では、1月10日を『かんぴょうの日』と定め、かんぴょう祭りが行われています。

栃木県の郷土料理を味わって食べてください。

いとこ煮

栃木県の郷土料理

【材料】

かぼちゃ	55g (一口大)
しょうゆ	2.3g
砂糖	1.5g
小豆	5g
砂糖	3g
塩	0.05g
枝豆むき身	5g (ゆでる)

(1人分)

【作り方】

- ①小豆を水洗いし、たっぷりの水を加え火にかける。
- ②①が煮立ったら一度湯を捨て、新しく小豆がかぶる程度の水を入れ、柔らかくなったら砂糖を入れてさらに煮る。塩を加える。
- ③別鍋に、かぼちゃを入れ、かぼちゃが半分かくれる程度の水、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。
- ④③に②を加えさっくり混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ彩りに枝豆をちらす。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度9月分(9月4日～9月29日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校

校長 白井 達男

	品目	産地				品目	産地				
主食	米	埼玉(春日部)				さつまいも	茨城				
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉	茨城			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野				
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ	使用なし				
						しめじ	新潟				
青果類	にんじん	北海道				はくさい	使用なし				
	たまねぎ	北海道				さといも	埼玉				
	じゃがいも	北海道									
	こまつな	埼玉									
	ほうれんそう	栃木									
	キャベツ	群馬									
	きゅうり	埼玉									
	もやし	埼玉									
	だいずもやし	使用なし				肉類	ぶた肉	群馬	熊本		
	チンゲンサイ	茨城					とり肉	岩手			
	青果類	ねぎ	山形					牛肉	使用なし		
		ごぼう	群馬	茨城				さけ	北海道		
		だいこん	青森					さば	ノルウェー		
		ピーマン	茨城					さんま	使用なし		
にんにく		青森			あさり	熊本					
しょうが		高知			いか	ペルー					
かぼちゃ		北海道			魚介類	えび		ベトナム	タイ		
みずな		茨城				しらす干し		使用なし			
とうもろこし		アメリカ				ちりめんじゃこ		使用なし			
さやいんげん		タイ				かつお		太平洋			
ブロッコリー		使用なし				さわら		韓国			
にら		茨城									
たけのこ	福岡	熊本									

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。