

給食だより



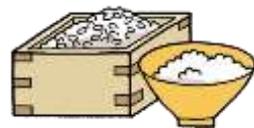
令和6年9月27日

No.5

川崎市立南菅小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

米は日本人にとって主食であり、神事や祭事などにおいても重要な作物ととらえられてきました。しかし、1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに一人当たりの年間の米の消費量は減少傾向にあります。新米が並び始めてきた時期でもあるので、今月は米のよさをお伝えしていきます。



10月の献立紹介

●食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。

季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

●新献立

『豚肉と生揚げのカレー炒め』 4日（金）実施
カルシウムが多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味で炒めました。

『からしあえ』 7日（月）実施
茹でたもやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。

●新製品

『ちらしかまぼこ』 24日（木）実施
「全国都市緑化かわさきフェア」にちなんで、吸い物に花形のかまぼこを使用します。

●今月の季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ
チンゲン菜 にんじん りんご さば
しらす



お米のパワー



米は、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。また、日本の気候が稲の栽培に適していること、栄養素が豊富で、加工の手間をかけずに食べられるなど、主食として優れた点が多くあります。

毎日を元気にすごすためには、エネルギーのもとになる食べ物をしっかりととることが大切です。運動会の練習も始まりました。お米からパワーをもらって、全力で当日を迎えられるようにしましょう。

やってみよう！口内調味

ごはんとおかずを交互に食べ、口の中で味を合わせていくことを「口中調味」といいます。口内調味を行うことで、淡泊なごはんも濃い味のおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられます。また、うす味を確認しながらいろいろな味を楽しむことができます。



おいしい絵本



『見てびっくり 野菜の植物学
ゲッチョ先生の野菜コレクション』

トマトはどうして赤くなるの？唐辛子はどうして辛いのか？いつも何気なく食べている野菜ですが、知っているようで知らないことがたくさんありそうです。

ゲッチョ先生のイラストと共に、野菜の秘密を見つけませんか。



『見てびっくり 野菜の植物学
ゲッチョ先生の野菜コレクション』
盛口満 文・絵
少年新聞社