

10月給食だより

令和8年9月30日
豊島区立巣鴨小学校

気持ちのよい秋の空が広がる季節となりました。秋は「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などといわれるように、様々なことにじっくり取り組むことができる季節です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、さつまいもや栗、柿などおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。実りの秋に感謝して、御家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

10月の献立より

●8日(木)：沖縄県の郷土料理、給食試食会

沖縄県の郷土料理「タコライス」「イナムドゥチ」「ごまちゃんすこう」を作ります。また、1年生の保護者の方を対象に給食試食会を行います。

●9日(金)：目の愛護デー「ブルーベリーマフィン」

10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。目の健康に役立つといわれるブルーベリーを使ったマフィンを作ります。

●23日(金)：十三夜の献立「お月見団子」

きれいな月をイメージして、かぼちゃ入りのお団子を給食室で手作りします。

●26日～11月13日：読書祭り

読書祭りに合わせてブックメニューをお届けします。

●30日(金)：としま豊かな食コンクール受賞作品「丸ごとパンプキンパイ」

以前のメニューコンクール部門で受賞した料理です。皮ごと使っているので、食品ロス削減につながります。

9月の主な食材の産地

- | | | |
|--------------|-----------|---------------|
| ・米…新潟県産こしひかり | ・きゅうり…埼玉 | ・なし…栃木 |
| ・人参…北海道 | ・小松菜…茨城 | ・小玉すいか…北海道 |
| ・玉葱…北海道 | ・ごぼう…群馬 | ・りんご…長野、青森 |
| ・じゃがいも…北海道 | ・ピーマン…茨城 | ・シャインマスカット…山梨 |
| ・生姜…高知 | ・赤ピーマン…静岡 | ・巨峰…山形 |
| ・にんにく…青森 | ・白菜…長野 | ・鶏肉…青森、宮崎 |
| ・キャベツ…群馬 | ・セロリ…長野 | ・豚肉…青森、茨城、秋田 |
| ・長ネギ…青森 | ・もやし…栃木 | ・鮭…チリ、ロシア |
| ・大根…静岡 | ・さつまいも…千葉 | ・ホキ…ニュージーランド |
| ・えのき…長野 | ・パセリ…長野 | |
| ・にら…茨城 | ・なす…栃木 | |
| ・ほうれん草…栃木 | ・干し菊…青森 | |

9月のメニューから

11日の「魚のクリスピー揚げ」の作り方を御紹介します。衣にパン粉と砕いたコーンフレークを使っているので、カリカリ、ザクザクとした食感が楽しめます。魚だけでなく、鶏肉で作ってもおいしいですよ。

魚のクリスピー揚げ

＜材料 4人分＞

- ・白身の魚…200g (一口大)
- ・にんにく、しょうがのすりおろし…少々
- ・酒…小さじ1 しょうゆ…小さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- A (小麦粉…大さじ2 水…大さじ1)
- B (パン粉、砕いたコーンフレーク…各大さじ2)

＜作り方＞

- ①魚に下味をつけておく。
- ②魚にA→Bの順で衣をつけて油で揚げる。

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食するときにはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身に付けましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



食器を持たずに顔を近づけて食べる



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

- 食べ物をお口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- 食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

