



平成29年9月29日
 文京区立汐見小学校
 校長 永井 昌美
 栄養士 杉木 夏苗

10がっ きゅうしょくだより

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えます。「食欲の秋」というように、秋は旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食べ物をたくさん使います。楽しみにしててください。

よくかんで、味わって食べましょう!

旬の食べ物をよりおいしく食べるためには、「よく味わって食べる」ことが大切です。食べ物を目で見て楽しんだり、香りをかいだりしながら、「五感」を使って食べ物を味わってみましょう。

五感を使って味わおう

目=視覚

いろ かたち おお
色・形・大きさ



耳=聴覚

かんたときのおと
かんだときの音

鼻=嗅覚

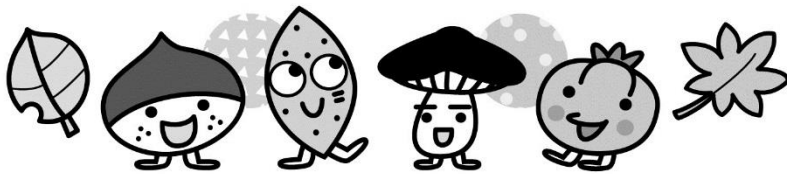
におい・風味

舌=味覚

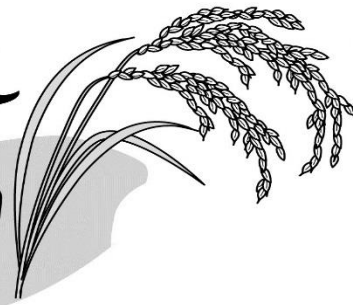
かんみ さんみ
甘味・酸味・
にがみ えんみ
苦味・塩味・
うまみ
(5つの基本味)

歯や舌=触覚

おんど は
温度・歯ごたえ
したざわ から
舌触り・辛み・
えぐみ・しづみ



新米



私たちの食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いて、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です(平成28年産)。

毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。給食のお米も、しばらくすると新米になります。よく味わって食べましょう。



うるち米

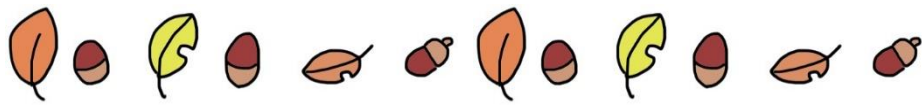
アミロペクチン
+
アミロース

「うるち米」と「もち米」は、主成分のでんぷんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。

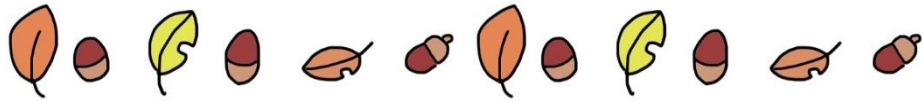
もち米

アミロペクチン
のみ





10月 給食だより (保護者の皆様へ)



平成29年9月29日

文京区立汐見小学校

校長 永井 昌美

栄養士 杉木 夏苗

秋晴れの心地よい季節になりました。「食欲の秋」ともいわれるように、様々な食べ物が旬を迎えます。給食でも、旬の食材を多く使い、栄養バランスのよい食事を提供いたします。これからだんだんと気温が下がり、感染症も流行りやすくなります。ご家庭でも児童が元気に過ごせるように食生活にご配慮いただきますようお願いいたします。

ふれあい給食会を行いました。



9月22日(金)、給食の時間に児童の祖父母の方々、スクールガード、地域の敬老会の皆様をお招きし、「ふれあい給食会」を行いました。1年生から6年生の各教室でお客様と一緒に給食を食べ、児童が歌やクイズを披露しました。

この日に向けて、児童は招待状を書いたり、教室の飾り付けをしたりとお客様をもてなす準備に一生懸命取り組みました。当日は短い時間ではありましたが、お客様と楽しい時間を過ごすことができました。

ふれあい給食会にご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。今後とも、汐見小学校の児童を温かく見守っていただきますようお願いいたします。



給食レシピ紹介◆タコライス◆

【材料】(4人分)

ごはん 4人分

オリーブ油 小さじ2

にんにく ひとかけ

たまねぎ 120g (約小1個)

豚ひき肉 200g

塩 ひとつまみ

こしょう 少々

チリパウダー 少々

酒 小さじ2

大豆水煮 40g

カットトマト缶 200g

ケチャップ 60g

しょうゆ 大さじ1と小さじ1 (20g)

ウスターソース 小さじ1 (5g)

レタス 適量

サラダチーズ (生食できるもの) 適量

マヨネーズ (おこのみで)

【作り方】

- ①にんにく、たまねぎ、大豆はみじん切りにします。
- ②オリーブ油でにんにく、たまねぎ、ひき肉、大豆を炒めます。
- ③塩コショウをしてさらに炒めます。
- ④トマト缶、ケチャップを入れ、しょうゆ、ウスターソースで味を調えます。
- ⑤水気がなくなるまで煮こんだらソースの完成です。
- ⑥ごはんをよそい、短冊切りした生のレタスをのせ、⑤のミートソースをかける。お好みでサラダチーズ、マヨネーズをかけて完成です。

★給食では衛生上、茹でキャベツをトッピングにしましたが、ご家庭ではレタスやトマトなど生野菜を使ってみてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー：486kcal

脂質：17.0g

たんぱく質：16.8g

塩分：2.3g

