



ぬ 抜けるような せい 青い空、さわやかに 吹き渡る 秋風 に 稲穂 が ゆれて います。
スポーツ の 秋、芸術 の 秋、読書 の 秋、そして 味覚 の 秋。 過ごし やすい 秋 は さまざまな 行事 が めじろ 押し です。
自然 の 恵み に 感謝 し、地域 に 育 まれた 食文化 を 大切 に し、未来 を 担う 子 ども たち に 伝えて いきたい と思います。

ご飯を食べよう!

新米 が 出回る 時期 となりました。お米 は 昔 から 日本人 の 食事 に は 欠かす こと の できない 大切な 食べ物 です。

ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯 の 特徴 は お米 を 粒 の まま 食べる こと です。
粒 な の で よく かま ない と ならず、よく かむ
習慣 が つき やすい 食べ物 です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米 は 周り が 硬い 細胞 壁 で 囲ま れて います。
その お米 を 粒 の まま 食べる ご飯 は、消化 ・ 吸
収 が と ても
緩 やか です。



じつは太りにくい

ご飯 は 油 や 砂糖 を 使 わず、水 だけ を 使 っ
て 炊 きます。量 の 割 に エネルギー は 低 く、ヘル
シー な 食べ物
といえ ます。



どんな料理にもよく合う

ご飯 の 隠れた よさは、どんな 料理 に も よく 合
う ところ です。いろいろ な おかず に 組み 合 わ
せ られ、日本
の 食卓 を 豊か
に して います。



給食でも資源を大切に

10月 は 「リデュース (ゴミをなるべく 出さない)」「リユース (再び 利用 する)」「リサイクル (再び 資源 に する)」の 3R 推進 月 間 です。限り ある 資源 を 有効 に 使 う ため に、また 地球 に 優しい 循環 型 の 社会 を
目指 して、さまざま な 取り組み が 進め られて います。みなさん が できる こと は 何 でしょう か？

食べ残しを減らす



栄養 教諭 の 先生 が 考えた 栄養 バラン
ス の とれた 給食 を 残さず 食べる こと
が できると、体 が 元気 になる だけ で は
なく、ごみ の 量 も 減 ら せ ます。自分 に
合った 量 を 知り、食べ ける こと の でき
る 量 を 盛り 付け て も らい ませう。

ごみの捨て方に注意する



ごみ の 出し 方 に も 注意 し、地域 の き
まり に 従 っ て 分別 して 捨て ましう。
生ごみ は できる だけ 水気 を よく 切 っ
て から 捨て ます。油 は 直接 排水 口 に
流 して 捨て て し まう と つまり の 原因 に
な り ます。

3Rに関心をもつ



牛乳 パック の リサイクル など が よく
行 わ れて います。さら に ふだん の
生活 の 中 で も 食品 や 資源 の むだ を
出 さ ない よう に 気 を つ け、循環 型 社会
を め ぐ ず 地域 の 取り 組 み など に も
積極 的 に 参 加 し て み ましう。

きゅうしょくしつ
【☺給食室から☺】

9月後半より、給食食器の入れ替えを行いました。（強化磁器食器➡プラスチック食器に変更）
以前のは割れやすく枚数が足りなくなってしまったため、他校の余剰分をわけてもらいました。
そのため新品ではありませんが、以前より軽くなり扱いやすいとの声を聞きます。
ぜひご家庭でも給食について、話題にしてもらえれば嬉しく思います。
いつも学校給食にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。
今後も安全でおいしい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

✿ 給食のレシピ紹介 ✿

おいしい！との声をたくさんもらった9月30日(火)の給食の材料と作り方です。
よければおうちでも作ってみてください。

バスクチーズケーキ風トースト

【材料】（1人分）

- ・食パン1枚
- ・クリームチーズ 17g ・上白糖 7g ・生クリーム 7g
- ・マヨネーズ 3.3g ☞(給食では卵なしのものを使用しました)

【作り方】

- ①チーズ・砂糖・生クリーム・マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②①をパンに塗る。
- ③トースター等で焼く。

クリームチーズをある程度溶かすと
混ぜやすいです。

表面に焦げ目をしっかりとつけると
香ばしさと濃厚さが出ます。

みそポテト

☆じゃがいもを水にさらすといいです。

☆揚げる前に蒸すと、揚げ時間が短くなり、そしてよりホクホクして美味しくなります！

【材料】（1人分）

じゃがいも 50 g（一口大） 揚げ油 適量

小麦粉 7 g 水 3 g（様子見） ⇒ 混ぜて衣を作る

味噌 4.5 g 砂糖 3 g みりん 2.5 g 水 7.5 g

↳味噌だれ

【作り方】

- ①じゃがいもを一口大に切り、衣をつけて揚げる（目安 180℃）。
- ②味噌だれを加熱する。
- ③揚げた芋に味噌だれをかけて完成！