給食だより

10月

珠洲市立直小学校

食欲の秋がやってきました。秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。美味しい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな秋の味覚を楽しみましょう。

秋の味覚を楽しもう

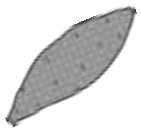


新米



５・６年生は９月に稲刈りをしましたね。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

さつまいも



焼き芋をはじめ、おかずからお菓子まで様々な調理法で老若男女に親しまれています。最近では、「ねっとり甘いさつまいも」がブームとなっています。

りんご



りんごの旬は秋から冬にかけて。栄養価の高い果物で、ヨーロッパには「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあるほどです。

さんま（秋刀魚）



「秋」の字が名前につくさんまは、秋を代表する魚です。この時期のさんまは脂がのって美味しいですよ。

他にも様々な秋の味覚があります。どんなものがあるか、探してみませんか。

◆◇ １０月の給食 ◇◆

・2日（金）…さつまいもの日　珠洲市の食材を使った「〇〇の日」、１０月はさつまいもの日です。様々な調理方法で楽しめるさつまいもですが、今回は鶏肉といっしょに、さっぱり炒めで味わいましょう。

・15日（木）…能登牛の日　能登牛の肉質はきめ細やかく、上品な脂が特徴です。能登牛の出荷頭数は少なく、ほぼ県内でしか流通していないことから「幻のブランド牛」と言われているそうです。給食では、牛丼で味わいましょう。



〇×クイズ
秋の食べ物「くり」

①食べているのは植物の種子の部分である。〇か×か？

②くりは昔、主食として食べられていた。〇か×か？

答え

①正解は〇です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB_1、ビタミンCなどを含んでいます。

②正解は〇です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。



よいマナーで食べよう



みなさんはよいマナーで食事ができていますか？食事のマナーは自分も周りの人も気持ちよく、楽しい食事をするためにとても大事です。また、「ごはんをこぼさないで食べる」だとか、「食事の時の礼儀作法」などの形式だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつこともマナーの基本です。

感謝して食べよう！
「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」は、ただ今から食べますという意味ではなく、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また食べ物には、食材を育てる人、運ぶ人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人が関わっています。「ごちそうさま」には、そんな人たちに感謝する気持ちが込められています。





マナー違反に要注意！



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。







