

給食だより



珠洲市立直小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。食欲の秋がやってきましたね！秋には旬のおいしい食べものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

米

新米の季節です！
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。



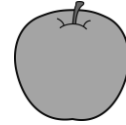
さつまいも



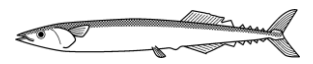
さつまいもごはん、大学芋、焼きいも、スイートポテト…
いろいろな料理やお菓子にして食べられます。

りんご

秋から冬にかけておいしくなる時期です。
珠洲市にもりんごを作っている果樹園がいくつもあります。

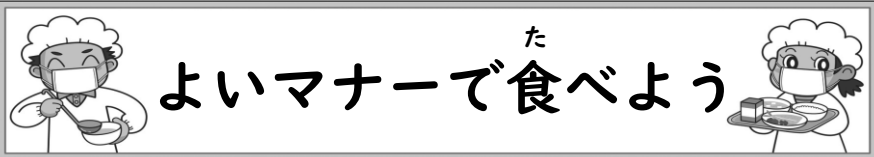


さんま（秋刀魚）



「秋」の字が名前につくさんまは、秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時期です。

◎他にもたくさんの秋の味覚があります。どんなものがあるか見つけてみましょう。



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。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざけくさした話をする



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切です。1学期には給食チェックでマナーについての取組をしました。改めて、自分の食事のマナーをふりかえてみましょう。

おはしや食器を正しく持つこともマナーの1つ！
毎回の食事で少し気をつけてみましょう。

おはし



食器



＊上のおはしはえんぴつ持ち
＊下のおはしは親指の付け根と薬指の先で支える
＊動かすのは上のおはしだけ！

＊親指はお茶わんのふちにかけ、残りの4本の指で底を支える

我が家のおすすめ朝食レシピ募集へのご協力、ありがとうございます。

紹介していただいた朝食レシピの中から1つ紹介いたします。来月以降も紹介していきますので楽しみに。ぜひお試しください！

◇一石何鳥かはあなたのやりようだ！放っておくだけでできる なんちゃっておかゆ◇ ニックネーム もっ さんより

材料（1人分） 冷凍ごはん お茶碗1杯分（炊きたてごはんでもOK）、お湯 適量、好きなごはんのお供（梅干し、昆布、お茶漬の素、おかか、ごま、のり、しらす、乾燥わかめ、だしの素など） 適量

作り方 ①冷凍ごはんをレンジで温める。（炊きたてごはんならお茶わんに盛るだけ）
②好きなごはんのお供をのせてお湯をかけてしばらくおく。（昆布だし+梅干し+しらす+乾燥わかめがおすすめ）
※レンジで温めている間やお湯をかけてふやかしている間に朝の準備をしちゃえば、温度も下がるし一石二鳥！
放っておくだけで、冷凍ごはんの“なんかかたい感じ”を軽減できる！乾燥わかめも戻るよ。



楽しい料理名とともにレシピを教えてくださいました。今日はどんなごはんのお供にしようかなと考えるのも楽しそうですね。ありがとうございました。また、レシピではないですが…と匿名希望さんからは、「毎朝季節の果物を食べています。今は梨だけど、もう少ししたら家になるいちじくや柿を食べます。」と教えていただきました。果物は手間をかけずにビタミンを摂取できるので、朝食にいいですね！

～我が家のおすすめ朝食レシピ 募集のお知らせ～

『もっといろいろな朝食レシピを教えてください、みなさんに紹介したい！』…ということで、引き続き募集を行います。
「これなら子どもたちがよく食べる！」「簡単にできる！」などおすすめの朝食レシピを教えてください。また、「こんな時短ワザがあるよ！」など朝食作りにおける時間節約の方法があれば、そちらもぜひ教えてください。学校のホームページ（『おたより』→『給食だより』のページ）で朝食レシピ、時短ワザの用紙をダウンロードできます。メールで送っていただく場合は、tada-O1@city.suzu.ishikawa.jpまでお願いいたします。10月の締切は23日(水)です。いろいろなレシピ、時短ワザの応募をお待ちしております！