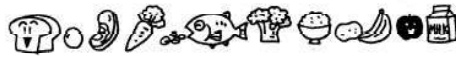


パクパク通信

川崎市立東橘中学校
平成28年9月28日
(食育だより) No.16



暑さもやっと和らぎ、さわやかな風に秋の訪れを感じる季節になりました。夏の疲れも出やすい時です。体育祭、文化祭などの行事にしっかり取り組むためにも、十分な睡眠、バランスの良い食事が大切です。

保護者の方へ お知らせ

先月の台風の影響で、北海道のとうもろこしが、浸水したり、作物が倒れたりするなど大きな被害を受けました。学校給食では、北海道産の冷凍ホールコーンを使用していますが、当面使用が困難です。その他野菜類も急な変更があるかもしれませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

「第1回 あなたの食べたい 献立コンクール」より~



1年1組 濱田千穂さんの
「秋の旬メニュー」に決まりました。



「きのこごはん 牛乳 とり肉とさつま芋の甘辛煮 かきたま汁 ぶどうゼリー」

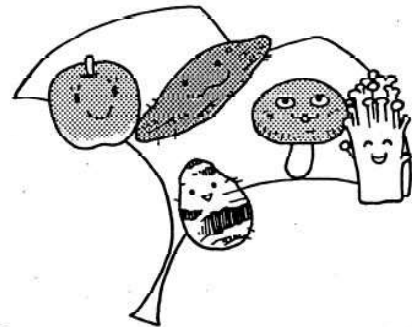
給食委員会で、給食のリクエストメニューを募集しました。10月31日の給食は、給食委員会が選んだ「秋の旬メニュー」をもとにして作ります。

濱田さんが考えた献立作成のポイント

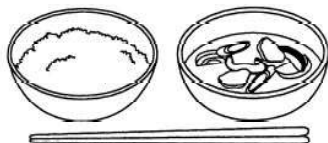
秋はおいしいものがたくさん
でてくるので、その秋が一番
おいしくなる食材をアレンジ
しました。そしてこの献立は、ク
ラスで「白ごはんがおいしいよ」と
いっていた事があるのをたまたま
この献立にして、いつもとは
違う味を楽しんでほしい。



食物繊維が豊富な秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、血中のコレステロール値を下げる、糖尿病の予防、高血圧、肥満の予防など生活習慣病の予防につながるさまざまな役割があります。現代人には、不足しがちなため、給食でもつとめてとるように基準値が定められています。



和食の配膳では、ご飯茶碗は左に、汁物は右に置きます。給食でも心がけましょう。