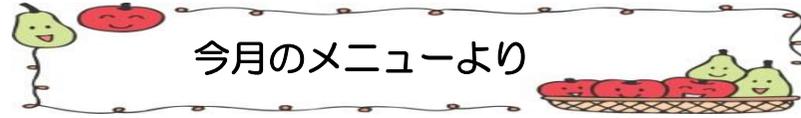




令和5年9月1日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることに
 なります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく規則正しい生活で病気に負けない体を作ることも大切です。
 こんな時こそ生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、早寝早起きを心がけましょう。
 また、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期をむかえます。給食でも秋に旬をむかえる野菜や
 果物、お魚を使ったメニューがたくさん登場します。楽しみにしてくださいね！



12日(火) 東南アジア料理

ナンプラーやコリアンダー、バジルで味付けしたタイ風の炒めごはん、お米の粉で作ったフォーを入れた具だくさんの
 スープを作ります♪暑い時期にもさっぱり食べられるメニューです。

19(火) 食育の日 SDGs献立(旬の食材、地場野菜を使った献立)

今月のSDGs献立は、旬の食材や、地場野菜をたっぷり使った献立です♪
 旬の食材やできるだけ自分の住む地域の食材を使用することも環境にやさしい、SDGsのひとつです。
 今回は、旬のりんごを皮ごと使ったトーストや小金井産のさつまいも、大根、人参を使ったシチューを作ります。

26日(火) セレクト給食

今回は、麺のセレクトです♪野菜たっぷりの“五目あんかけ麺”か甘辛い肉味噌がおいしい“ジャージャー麺”か、どちら
 か好きな麺を選んでもらいます。楽しみにしてくださいね！

29日(金) お月見献立

9月29日は十五夜です！十五夜は“中秋の名月”と呼ばれ、1年でいちばんきれいなお月様が見えると言われていま
 す。
 給食でもこの十五夜にちなんで、うずらの卵をお月様に見立てた“お月見うどん”と手づくりの白玉を使った“みたらし団
 子”“十五夜ゼリー”が登場します。

ワールドカップ応援献立

9月8日(金)よりラグビーワールドカップフランス大会が開催されます。
 これにちなんで9月は、開催国や対戦国の料理を給食で紹介していきます。本場の味を給食用にアレンジしたレシピで
 す。たくさん食べて、元気に日本代表を応援しましょう！

8日(金)開催国 フランス料理 11日(月)対戦国 千川料理
15日(金)対戦国 イギリス料理 28日(木)対戦国 サモア料理

旬の食材！さんまを使ったメニュー

みなさん、秋の魚と言えば、すぐに思い浮かぶのが、『さんま』ですよ！さんまは、9月頃になると産卵をむかえて脂が
 のり、おいしくなります。さんまの脂には、脳の働きを良くするDHAや、血の流れを良くするEPAがたくさん含まれていま
 す。
 給食でも旬のさんまを使ったメニューが登場します。シンプルな“塩焼き”に“つみれ汁”“さんまごはん”などなど...。
 同じ食材でも調理法によって全然違う味になるので、楽しみにしてくださいね！

13日(水) “さんまの塩焼き” 21日(水) “さんまのつみれ汁”
27日(水) “秋色さんまごはん”

旬の食べもの・・・さんま・さば・さけ・さつまいも・さといも・きのこ類・ぶどう・なし・りんご・プルーン

夏休み料理教室開催しました!!

7月24日(月)、25日(火)、27(木)、28日(金)の4日間、今年度初めての試みで夏休み料理教室を開催しました。
 対象は5、6年生の希望者で。先生たちも含めて4日間で73人に参加してもらいました。
 普段なかなか入ることのできない給食室ですが、この期間は給食室を開放してパン作りをしてもらいました。
 真夏の給食室はとっても暑く、みんな大汗をかきながらの作業になりましたが、南小の調理員さんがいつもどんな環境で給食を作っているの
 か体験してもらったいい機会になりました。
 参加した子供たちは、「パン作りとっても楽しかった！またやりたい！！」「こんな暑い中で、調理員さん達は毎日給食を作ってくれているんだと
 知って、ますます残しちゃいけないと感じた。」「当たり前前に給食を食べていたけれど、当たり前じゃないことがわかった。」などなど、うれしい感想が
 聞けました。
 自分たちで一先懸命捏ねて、パンを丸めて、ちんすこうの成形して...となかなかハードな内容でしたが、パンが焼き上がった時の子供たち顔はキラ
 キラしてと輝いていて、充実した体験だったことが感じられました。
 また機会があれば、このようなイベントを企画したいと思います。
 いつもなら、夏休みに入って少しほっとできる期間に、子供たちのためにパン教室の準備や当日の講師など快く引き受けてくれた調理員さん達に
 は頭が下がります。最終日にお礼を言うと「私たちがパン教室とっても楽しかったです！」と言ってくれた調理員さんたち。
 南小の給食のおいしさは、こんな素敵な調理員さんあってこそ。感謝、感謝ですね！

当日の様子

