



10月 学校給食よていこんだて表

秋が次第に深まってきました。秋はさつまいも、くり、果物などおいしい食べ物がたくさんとれる時期です。給食でも季節の味わいを大切に献立を提供していきます！！

家庭数

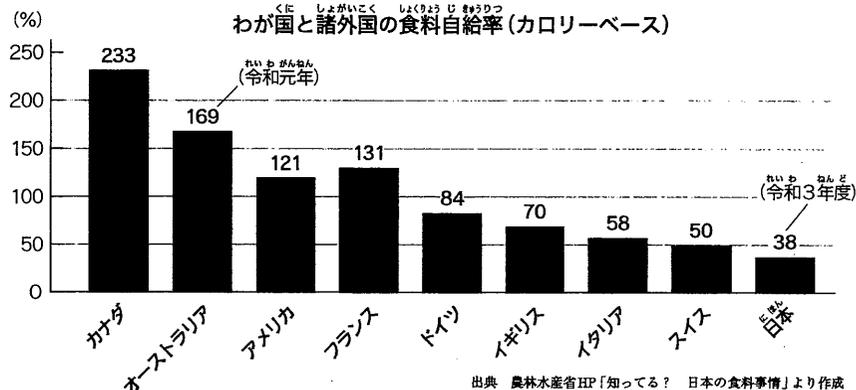
Main table with columns for Date (日), Milk (牛乳), Main Dish (主食), Side/Dessert (おかず・デザートなど), Lunch (こんだてについて), Food Name (食品名), and Nutritional Information (栄養価). It lists daily school lunch menus from October 1st to 31st, including items like 'Buta-don', 'Gohan', 'Chyu-kadon', and 'Kamame-gohan'.

給食だより10月

市川市立新井小学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

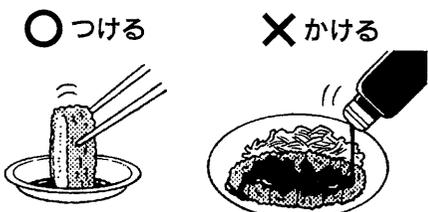
Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

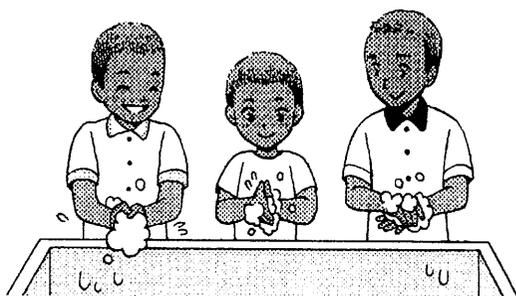
気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。



10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



きゅうしょくレシピ しょうかい

白玉あずき

(材料)

- 白玉粉 100g
- 水 カップ半分
- 缶詰のゆであずき(砂糖入り) 200g

(作り方)

- ① 白玉粉をボウルに入れ、水カップ半分量を少しずつ入れてこねる。良いかたをこねたら2cm位の大きめに丸める。まん中をへこませる。 ういそしたら、とりだす
- ② ①をふっとうしたお湯に入れこね、水にとって冷ます。
- ③ お皿に②を盛り、ゆであずきをのせる。

リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいします!



10月6日
十五夜こんどろの白にます!