



世田谷区立奥沢小学校

令和8年10月

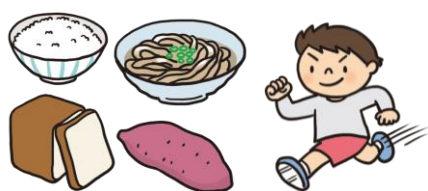


暑さがやわらぎ、さわやかで過ごしやすい季節になりました。ただ、朝晩と昼間は気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。バランスのよい食事で栄養をしっかりとって、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、いろいろな秋を楽しみましょう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。どのグループの栄養も大切なので、給食では必ず3つのグループの食品を使っています。好き嫌いせずにバランスよく食べて、健康な体をつくりましょう。

黄のグループ たんぱく質・脂質 炭水化物・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

10月30日は食品ロス削減の日です

みなさんは給食を残さずに食べていますか? 残した給食は生ゴミとして回収されています。まだ食べることができる食品を捨てることは、



「食品ロス」といって、最近環境問題のひとつとして取り上げられています。10月は「食品ロス削減



月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食べられる量や食べるのにかかる時間は人それぞれ異なりますが、量を調整した後は、自分の給食をしっかりと食べるようにしましょう。

10月28日 山口県の郷土料理

チキンチキンごぼうは、山口県で食べられている料理です。鶏肉とごぼうにでんぷんをまぶしてから油で揚げ、さとうやしょうゆで作った甘辛いたれにからめた料理です。山口県の学校給食で提供されていて、大人気のメニューです。

のっぺい汁は、漢字では『濃平』『濃餅』と書かれ、

さといもやにんじん、こんにゃくなどを使った、とろみのある汁物です。



10月7日 インド料理



インドは世界で1番人口が多い国です。様々なスパイス

やハーブを使う料理が多いのが特徴です。スパイスを使った煮込み料理のひとつとして、カレーがあります。

カレーと一緒に食べられるナンは、タンドールと呼ばれるかまで焼くことが多いです。



カチュンバルは、野菜をレモンやスパイスで味付けしたサラダです。ラッシーと呼ばれるヨーグルトの飲み物も有名です。

給食では、オーブンで焼いたナンと、ひき肉を使った

キーマカレー、カチュンバル、飲むヨーグルトを提供します。



給食レシピをぜひご家庭でも



< 手作りプリン >

【材料】 (4人分)

★さとう 25g
★水 12g

・牛乳 160g
・さとう 30g
・たまご 2個
・生クリーム 15g
・バニラオイル 少々



< 作り方 >

- ★を合わせて鍋で加熱し、カラメルを作り、カップに流し入れる。
 - 牛乳を40℃くらいにあたためさとうをとく。
 - といたたまごに②と生クリームを混ぜ合わせ、ざるなどでこして、なめらかにする。
 - ③をカップに注ぎ、蒸す。(強火1分→弱火30分程度)
- ※ 電子レンジの場合は、600Wで2~3分程度

10月5日から、牛乳のパッケージが少し変わります。引き続き、しっかりと飲みましょう。