

学校の周りの木々が色づく季節になりました。「秋」は、収穫の秋、味覚の秋と言われ食べ物のおいしい時期です。元気のもとと食べることです。でも、好きなものだけを食べていては、健康な体づくりはできません。バランスよく何でも食べて、十分な運動と睡眠で健康に過ごしましょう。

## マナー週間を実施します！

9/30日（月）から4日（金）の5日間実施します。

項目は

- ・食器・はしを正しく置くことができた。
- ・はしを正しく持ち、正しく使うことができた。
- ・食器を持って食べることができた。
- ・姿勢に気を付け食べることができた。
- ・食器に食べ物を残さず、きれいに食べることができた。

の5項目です。給食委員さんを中心により良い給食環境になるようよろしくお願いいたします。

本年度は給食委員の残食調査は行いません。（残食調査は毎日行っています）河内中の皆さんは毎日ほぼ完食です！フードロスが話題になる世の中、素晴らしいことです。嫌いなものも一口でも食べて、食への関心や感謝の気持ちを持って、完食を心掛けてほしいです。

## さつまいも料理決定！ （すこやか河内学校園統一献立）

今年も河内中の1年生が育てたさつまいもを使って、すこやか河内学校園統一献立を実施します。5月から育てたさつまいもは今年も豊作です！

さつまいもを育てた1年生から料理を募集しました。

29日 1年1組 鷺田 楓花さん

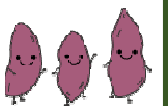
『さつまいもと

鶏肉のクリーム煮』

ホクホクのさつまいもとクリームの相性は間違いない！

29日の献立になっていますのでお楽しみに！

他にもさつまいもメニューが10月の献立に組み込まれていますので、秋の味覚を堪能しましょう～！



## 実りの秋

実りの秋、収穫の秋を迎え、今が旬の野菜、果物、魚などがお店に並ぶようになりました。あちこちで稲刈りが行われ、お米も新米の季節を迎えました。

炊きたての新米は、香りも味も格別ですね。給食でも新米を始め、旬の食べ物がたくさん登場します。今年もたくさんの食べ物が収穫されたことに感謝し、秋の味覚を味わいましょう。

### さつまいも

秋の味覚の代表『さつまいも』！デンプン質が多く、甘みが強いのでカロリーが高いと思われがちですが、ご飯に比べるとカロリーは約0.8倍と低めです。ビタミンB群・C・E・β-カロテン、食物繊維などに富んでいます。

収穫は秋ですが、2ヵ月ほど貯蔵して熟成させることで糖度がまし、おいしさが増します。



### きのこ

秋の味覚の代表格でしたが、最近は菌床栽培や水耕栽培など、人工的に作られているものが多く、通年出回るようになりました。種類は多く、それぞれ味や香りに個性がありますが、いずれも食物繊維やミネラルが豊富で、しかも低カロリー！

炒め物から揚げ物、なべ物やご飯物、さらには汁物など、調理の幅が広いのもうれしい食材です。



### なす

『秋なすは嫁に食わずな』ということわざがありますが、昔からなすは体温を下げる働きがあり、のぼせにも有効とされてきました。そこから、多食すると胃腸や子宮が冷えるから、嫁の体にはよくないという解釈とされています。なすの持つ体を冷やす作用が気になる場合は、体を温める作用のある生姜などと合わせて食べると良いでしょう。



## お米のおいしい季節です！



9月の中旬から地元の農家の方が新米を届けていただきました。

炊きたての新米は艶があり、香りも良く格別です！作っていただいた農家の方や食べられる喜びに感謝して味わいましょう。



### 10月の献立

10月11日 十三夜メニュー

栗おこわが出ます。

10月25日 セレクトメニュー

ツナトーストorハムチーズトーストのセレクトです。

10月29日 統一献立さつまいもメニュー

1年生が栽培したさつまいもを使ったメニューが給食に出ます。

