

令和元年度

10月

給食だより



八木南共同調理場

魚を食べよう！

秋は、さんま・さば・いわし・さけ・かつおなど、旬（一番おいしく食べられる時季）の魚が、たくさん出回る季節です。

旬の魚は、とてもおいしく、栄養満点！いろいろな魚をたくさん食べましょう！

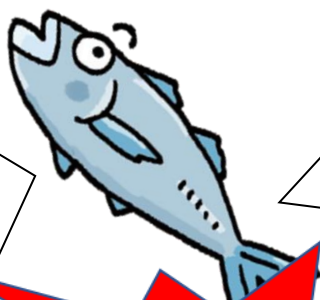
頭がよくなる？！

魚のあぶらの中には、DHA（ドコサヘキサエン酸）がたくさん含まれています。

このDHAは、脳の働きをよくし、頭を良くしてくれますと、いわれています！



保護者の方へ



お魚パワー

骨をじょうぶにする

特に、骨ごと食べられる小魚には、私たちの骨を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。



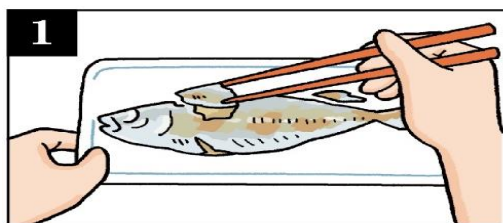
からだをつくるもとになる

私たちの体の中で、大活躍をしてくれるたんぱく質を、魚はたくさん含んでいます。このたんぱく質が、不足してしまうと、十分な発育ができなくなったり、脳の働きが悪くなったり、病気にかかりやすくなってしまいます。

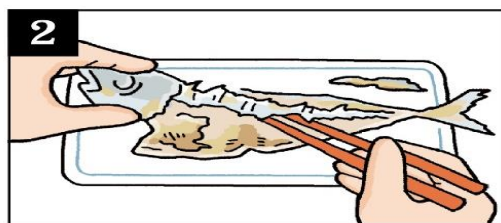
いつもは、食べやすいように、フライにしたりタレをかけたりして提供していますが、お子さんに骨のついた魚も食べ慣れて欲しいと願い、**10月7日に骨がついたサンマの塩焼きを出す予定**です。

ご家庭でも、魚の骨を自分で取り除いて食べる機会を積極的に作っていただけますと助かります。

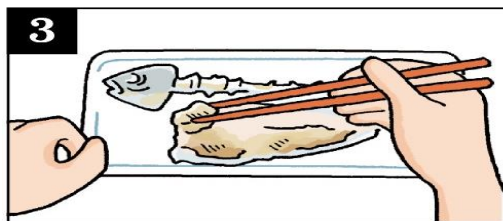
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



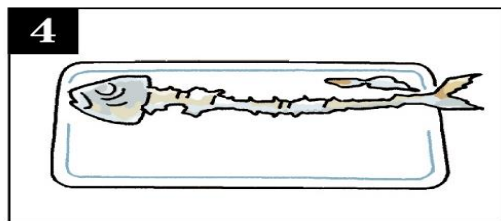
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。



はなしきゅうしょく お話給食

としょじつ やまだせんせい
図書室の山田先生とコラボ！

今月から、本や絵本の中に出てくる料理やお菓子を、給食の献立に取り入れ、合わせてその本を紹介していきます。図書室の山田先生に、どんな本が良いか相談にのっていただきながら、本を選んでいきたいと思います。

～10月に登場するお話給食～

2日『やきそばばんばん』 作:はらぺこめがね 出版社:あかね書房

やきそばを作っていたおばあさん、やきそばを置いてどこかへ行っちゃった。そこへカレー屋さん、よっぱらいおじさん、音楽家、おすしやさんに旅人と、次から次へとやってきて、やきそば作りに手を出して……。



7日『めぐろのさんま』 作:川端誠 出版社:クレヨンハウス

お城暮らしのお殿様。目黒へ鷹狩りに出かけると、さんまを焼くにおいがしてきました。さんまを初めて食べた殿様は、そのおいしさに感動しました。城に帰ってきて、さんまの味が忘れられません。そこで、家臣たちに頼んで、ようやく口にしたいさんまとは??



31日『14ひきのかぼちゃ』 作:いわむらかずお 出版社:童心社

ある日、おとうさんが「かぼちゃの種まきしよう」と提案。みんなで、かぼちゃ畑を作ることになりました。芽が出てからというもの、子供たちはかぼちゃのお世話に大忙し。やがて収穫の秋を迎えて……。

