

給食だより 10月号

志木市立志木第三小学校
令和4年9月30日(金)

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は涼しくなり少しずつ秋の訪れを感じます。「実りの秋」「収穫の秋」「食欲の秋」秋は食べ物がおいしくなる季節です。給食でもさつまいもや里芋、秋刀魚や柿など、秋の食材をふんだんに使用しました。「スポーツの秋」や「芸術の秋」も楽しみながら、爽やかな季節を元気に過ごしましょう。



新米の季節です♪

志木市では宗岡地区を中心にお米が生産されています。荒川・新河岸川・柳瀬川と3つの川が流れ水が豊富なこと、また日当たりの良い荒川の土手がお米作りに適していることから稲作が行われてきました。

給食には年間を通して埼玉県産のお米を使用していますが、この時季だけ、期間限定で宗岡産のコシヒカリを味わうことができます。生産量に限りがあるため、なくなり次第埼玉県産の新米に切り替わりますが、10月～11月の始め頃にかけて納品していただけるそうです。獲れたての宗岡米をお楽しみに♪



米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田起こし 種まき・苗づくり 田植え 稲の成長・草取り・水の管理など 稲刈り・脱穀

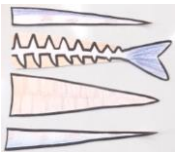


日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

毎年恒例! 「サンマをカッコよくきれいに食べよう」の取り組みをします

「サンマの塩焼き」の上手な食べ方を、給食を教材として実践しようという取り組みです。当日は、給食委員会の児童が低学年の教室へ行き、カッコよくきれいに食べる方法を教えてくれます。志木市内の小・中学校で、共通の教材を使用し、毎年取り組んでいる内容になります。

骨のついた魚の食べ方を給食で実践することで、自信をもって魚を食べられる子が増えるといいなと思います。



サンマ模型



おすすめ給食レシピ

9月の給食で好評だったメニューを紹介します♪

パンプキンドーナツ



【材料】	(10個分)
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	3g
卵	15g (約1/4個)
牛乳	大さじ2
バター	10g
砂糖	40g
かぼちゃ	100g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① バターはとかしておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③ かぼちゃは蒸してからつぶす。
- ④ 卵・牛乳・バター・砂糖をまぜ合わせる。
- ⑤ ②～④を混ぜ合わせて生地を作り、数取りしてボール状に丸める。
- ⑥ 160℃の油で5～6分ほど揚げる。



揚げると3倍くらいにふくらみます。季節に合わせてかぼちゃをさつまいもなどに変えてもいいですね。コスパ抜群のおやつです◎