

いただきます！ 給食だより

平成30年(2018年)9月28日
札幌市立西園小学校

9月6日の地震では北海道各地で大きな被害がありました。また、大規模停電により、「食」に関しても考えさせられることが多くありました。

これから実りの秋を迎えます。
自然の恵みに感謝し、しっかりと味わってほしいものです。

10月号

10月の秋の味覚



- | | | |
|--------|------------------|----------|
| 11日(木) | シナモンポテト | (さつまいも) |
| 15日(月) | さんまの煮付け | (さんま) |
| 18日(木) | オニオンチップサラダ | (札幌産玉ねぎ) |
| 19日(金) | 鮭ごはん | (鮭) |
| 25日(木) | ポテトグラッセ | (じゃがいも) |
| 30日(火) | 小松菜としめじサラダ・(しめじ) | |

他に 柿・りんごなど旬の果物も使用しています。



食べ物ことわざ

「柿が赤くなると医者が青くなる」

柿を食べると病気にならないという意味で、柿の実を食べるころには病人も減り、医者は仕事がなくなって困るということです。風邪をひきにくくするビタミンCが柿に多く入っているため言われたのでしょう。

「くり(九里) より(四里) うまい 十三里」

「里」とは昔のみちのりを測る単位で、1里は約3.9km。「十三里」とはさつまいものこと。「くり(九里)」と「より(四里)」を足すと十三里になりますが、ちょうど江戸(東京)から十三里のところにさつまいもの産地、埼玉県川越があったためです。

札幌産玉ねぎを食べよう！

10月から給食で使用する玉ねぎの多くは札幌産です。「札幌黄」という品種は札幌生まれ。一時期は幻の玉ねぎともいわれていましたが、「食の世界遺産」ともいわれる「味の箱舟」に登録され、再び脚光を浴びています。

給食では11月に使用する予定です。

18日(木) オニオンチップサラダ

スライスした玉ねぎに、粉をまぶして油でカラッと揚げます(オニオンチップ)。特製ドレッシングで和えた野菜にオニオンチップをかけたサラダです。

～第41回学校給食展開催～

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 《テーマ》 | 「きょうしよくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」 |
| 《日時》 | 平成30年10月27日(土) 10:00～17:00 |
| 《場所》 | JR札幌駅 西コンコース(西改札口そば) イベント広場 |
| 《内容》 | 各種イベント |

- ☆『野菜ゲットスタンプラリー』～10時00分スタート、野菜がなくなり次第終了です～
- ☆『わくわく食育ショー』～栄養士による食指導の劇と参加型○×クイズを行います。
- ☆『はし1グランプリ』～はしで豆つまみに挑戦！～
- ☆『野菜計量体験』～1日に必要な野菜の量を実感。 など

★ブックマークの配布や、○×クイズ参加者にはティッシュのプレゼントもあります。ぜひご来場ください。

札幌市学校給食
栄養士会
キャラクター
もぐりん・べろりん

主催:札幌市学校給食栄養士会(HP アドレス=http://s-eiyou.com)