



さいたま市立常盤小学校  
校長 三島 公夫

今年も多くの農作物が収穫される季節がやってきました。給食でも、秋の味覚としていろいろな食べものが登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



## 10月の献立紹介



3日：【栃木県日光市の郷土料理】かんばんご飯、牛乳、わかさぎフライ、湯葉入りすまし汁

(6年生が修学旅行で訪れる栃木県の郷土料理です。かんばんやわかさぎ、湯葉といった特産品を使用します。)

19日：【ヨーロッパ野菜活用献立】カリノーケルのチャーハン、牛乳、揚げ餃子、わかめスープ

(ヨーロッパ野菜であるカリノーケルをチャーハンに使います。最近スーパーでも見かける機会が多くなりました。)

20日：【世界の料理 オーストリア】黒パン、牛乳、ウィナーシュニッツェル、カントリーサラダ、グーラッシュ

(今月は、ときわっ子コンサートがあります。音楽の都、ウィーンがあるオーストリア料理を給食に取り入れました。)

26日：【つぼみの日献立】シュガーカップ、牛乳、ポークビーンズ、つぼみサラダ、みかん

(6年生が常盤中学校を訪れる「つぼみの日」に合わせて、常盤中、常盤小、常盤北小、仲町小の4校合同で「つぼみサラダ」を提供します。花が咲く前の「つぼみ」の部分を食べる野菜であるブロッコリーとカリフラワーを使います。)

## ◎本校にて2週間管理栄養士の実習生を受け入れました◎



女子栄養大学の3年生2名が常盤小学校で管理栄養士になるための臨地実習を行いました。主に調理員さんとともに厨房業務に携わったり、栄養教諭の普段の職務を見学・実習したり、各々の研究テーマに取り組んだりしました。給食の時間には全学年2クラスずつ入らせていただき、配膳指導や会食をしました。発達段階に応じた給食指導の実際を担当の先生方から学びました。実習の最終日は、調理員さんの指導のもと、ご飯を炊いてもらいました。仕上がりがふっくらとおいしいご飯になり、子どもたちもよく食べていました。



高知県の郷土料理、「ぐる煮」に入るごぼうを乱切りする様子



調理員さんに見守られながらご飯を炊く様子

※本校は、炊飯器がないため、混ぜご飯などが提供される日は、調理員さんの熟練の技で、お米を炊きます。1釜あたりに入れる米の量は、メニューにもよりますが、20～23キロです。調理員さんは体全体をうまく使って、おいしいご飯を炊き上げます。

## ◎4年ぶりに給食試食会を開催します◎

給食だより8・9月号でお知らせしたとおり、10月5日（木）、6日（金）に4年ぶりの給食試食会を開催いたします。多くのご家庭から申し込みをいただき、ありがとうございました。今年度の給食試食会は、新型コロナウイルス感染症の流行によって4年間試食会を見送っていたため、特例で、2～4年生保護者を対象とした日、1年生保護者を対象とした日の2日間の開催となります。来年度からは今まで通り、1年生保護者を対象とした試食会とする予定です。



10月10日は目の愛護デーです。昭和6年に失明予防の運動として「視力保存デー」と定められたことがはじまりです。現在では目の愛護デーとして毎年目の健康に関する活動が行われています。目の健康には食べ物も大きく関係していますが、「これさえ食べれば視力が良くなる」というものではありません。特定の栄養素だけをたくさん摂るのではなく、大前提として、バランスの良い食事が大切です。その上で、食べ物にも意識を向けてみましょう。目の健康にいいと言われている栄養素は、ビタミンAやルテイン、亜鉛、アントシアニンなどが代表的です。

社会の変化や、2019年に開始されたGIGAスクール構想により、子どもが情報端末を操作する機会が以前よりも増え、スマートフォン、タブレットがより生活に欠かせないものとなってきています。とても便利なものですが、情報端末の長時間の継続した使用は、ドライアイや近視化を招く可能性があります。30分使用したら、5～10分目を休めるなど、この日は、いつもよりも自分の目を労わってみてはいかがでしょうか。

## 給食室に新しい機械が やってきました

夏休み中に、スチームコンベクションオープンという機械が給食室に導入されました。この機械は、①熱風加熱 ②スチーム加熱 ③熱風とスチームのコンビネーション加熱 ができる機械です。③のコンビネーション加熱は、食材への熱伝導が早く、焼き魚なども短い時間でふっくらと、ムラなく仕上げることができます。これから大活躍してくれること間違いなしです♪



## 🎃ハロウィーンってなあに？🎃

1990年代あたりからテーマパークで始まったイベントを筆頭として、ここ数年日本でもハロウィーンが定着しています。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのあるヨーロッパが発祥と思われる行事でしたが、現代ではアメリカ合衆国を中心に民間行事として定着し、多くの人に親しまれています。かぼちゃの中身をくりぬいてジャック・オー・ランタンを作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近所の家を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。



仕上がりふっくら♪

