

給食だより

令和2年10月

練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。

おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れたいですね。

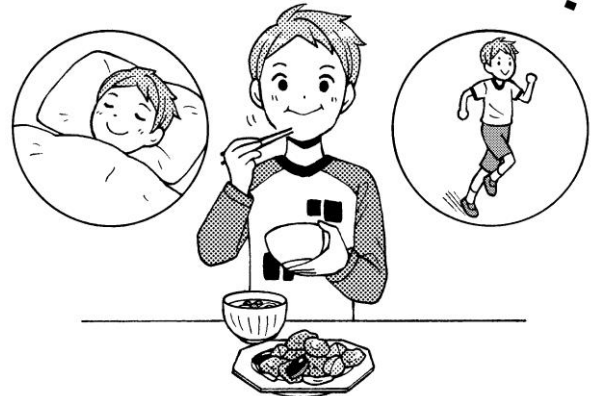
お月見をしませんか？

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。

お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。

2020年の「十五夜」は10月1日、「十三夜」は10月29日です。

免疫力を高めよう！



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

©少年写真新聞社2020

＜今月の行事食＞	
1日 【十五夜】	里芋ご飯、月見汁 〈芋名月〉とも言われています。「里芋ご飯」を作ります。
9日 【目の保護デー】	人参づくしの献立です キャロットライスにクリームソースをかけた「クリームライス」、 「人参ドレッシングサラダ」、「キャロットゼリー」を作ります。
29日 【十三夜】	栗ご飯 〈栗名月〉とも言われています。「栗ご飯」を作ります。
30日 【ハロウィン】	かぼちゃと豆乳のグラタン かぼちゃをたっぷり使ったグラタンです。

◆食育だより連動企画◆		給食で旅ゴハン～近畿地方～
10/6	京都府	ちりめん山椒 大根と厚揚げのたいたん 水菜の海苔風味あえ
10/7	京都府	衣笠丼
10/8	京都府	抹茶豆乳ゼリー
10/13	和歌山県	小梅ごはん すろっぽ
10/15	兵庫県	ばち汁
10/23	奈良県	吉野汁

給食食材産地（8、9月分）

野菜…北海道、青森、岩手、山形、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、長野、岡山、高知、徳島

魚類…北海道、長崎、韓国、ノルウェー

肉類…埼玉、鳥取

小松菜は東京産を使用しました。



秋の夜長も、

「早寝 早起き 朝ごはん」

～給食費についてのお知らせ～

10月の給食引き落としは、10月20日（火）です。前日までの入金をお願いいたします。