



# 10月給食だよ!

令和3年10月  
練馬区立  
石神井中学校

秋が深まってきました。今月は、きのこ・いも・果物といった秋の味覚をたくさん取り入れているので、給食で「食欲の秋」を楽しんでほしいと思います。

## <10月10日は目の愛護デー>



「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。目には「見る」というだけではなく、心の動きを表すという大切な役割もあります。

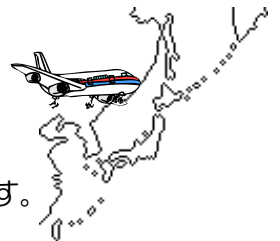
今月は様々な働きのある目に必要な栄養について、考えてみましょう。

### ～目に必要な栄養素＝ビタミンA～

- ビタミンAを多く含む食品をとりましょう。⇒卵・うなぎ・牛乳・レバー・色の濃い野菜 など
- 油を適度に使いましょう。⇒ビタミンAは油と一緒にとるとよく吸収されます。
- たんぱく質も目を構成する重要な栄養素です。
- 1回の食事の中に野菜料理を一皿はつけましょう。

## <給食で旅行気分を>

修学旅行は延期となりましたが、給食では3年生が当初の日程で訪れる予定だった場所の郷土料理を取り入れました。9月30日は兵庫県、10月1日は京都府の料理です。また、7日は島根県の料理も登場します。なかなか旅行にも行けない日が続きますが、いろいろな地方の料理を食べて旅行気分を味わってもらえると嬉しいです。



## <9月分 主な使用食材の産地>

食材	小松菜	きゅうり さつまいも	えのきだけ しめじ 白菜 巨峰	水菜 チンゲン菜 ピーマン	豚肉 キャベツ なす こんにゃく	にんにく 葱 いんげん 鶏卵	にら もやし 梨	菊の花 葱 青大豆	じゃがいも 鮭・大根 にんじん 玉ねぎ	わかめ
産地	練馬区	多古町	長野	茨城	群馬	青森	栃木	山形	北海道	宮城
食材	むろあじ	パセリ	生姜	里いも ごぼう 鶏肉	きび	しらす干し	しいたけ	ししゃも	かつお節	たけのこ
産地	八丈島	千葉	高知	宮崎	岩手	兵庫	大分	ノルウェー	鹿児島	愛媛

## <今月の献立から>

### 7日： 「すもじ」 「呉汁」 「出雲ぜんざい」 郷土料理～島根県～

10月は全国の神様が出雲大社に集まって留守になるため神無月と呼ばれていますが、この地方でのみ「神在月」と呼ばれます。「すもじ」は、さばの入ったちらし寿司です。「呉汁」は山間部で食べられている料理です。また、出雲はぜんざい発祥の地とも言われています。

### 18日： 「栗ごはん」 「月見団子汁」 ～十三夜献立～



「十三夜」とは、旧暦の9月13日の事です。この日は十五夜と同様に綺麗な月が見られ、十三夜の月は「栗名月」とも呼ばれています。昔から月見団子・いも・豆・栗などを盛り、ススキや秋の草花を飾って月を祭る習慣があります。給食では、白玉粉・かぼちゃ・豆腐で満月のような黄色のお団子を作って「月見団子汁」にします。

### 22日： 「みそラーメン」 ～1-E・3-C リクエスト給食～

10・11月に完食キャンペーンで表彰されたクラスのリクエストを取り入れます。お楽しみに！

### 学校給食費の納入にご協力ください！

今月の引き落とし日は、初回5日（火）、再振替20日（水）です。残高のご確認をお願いします。