



10月 給食だより

平成30年9月28日

練馬区立

石神井西中学校

暑かった夏も終わり、だんだんと涼しい日が増えてきました。秋は「実りの秋」と呼ばれるように、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。皆さんは秋が旬の食べ物と聞いて何を思い浮かべますか？給食や家での食事から、秋の味覚を探してみましょう。

旬とは...？



旬：魚介類や果物などの最も味の良い出盛りの時期

代表的な秋の味覚

10月の給食にも登場予定です！

旬の食材の特徴は、

食材が過ごしやすい季節の中育つので栄養価が他の時期よりも高い
たくさん作られ、世間に出回るため価格が安い

その季節にあった食材のため、美味しく感じることができる



【くり】

くりご飯は重陽の節句や十五夜の行事食です。栗ひと粒にたくさんのエネルギーが含まれています。



【きのこ】

きのこには、紫外線に当たるとビタミンDに変化する成分が含まれています。ビタミンDは骨を作るのに必要な栄養素です。



【さんま】

漢字では「秋刀魚」と書きます。生活習慣病の予防に役立つ、DHAが豊富です。



【さつまいも】

腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれます。しっかり洗えば皮ごと食べることもできます。



【かき】

体内の塩分量を調節するカリウムを多く含みます。ヘタが深い緑色で、実にぴったりくっついているものが甘いとされています。

<9月に使用した食材の主な産地>



にんにく	青森	ごぼう	青森	バナナ	フィリピン	いか	ペルー
しょうが	長崎	だいこん	北海道	ピーマン	茨城	しらす干し	宮崎
セロリ	長野	ねぎ	青森	はくさい	長野	ホキ	ニュージーランド
玉ねぎ	北海道	なす	岩手	チンゲンサイ	静岡	さば	ノルウェー
にんじん	北海道	にら	茨城	いんげん	青森	えび	インドネシア
じゃがいも	長崎・北海道	水菜	茨城	巨峰	長野	わかさぎ	北海道
キャベツ	群馬	梨	栃木	レモン	佐賀	鮭	ロシア
きゅうり	宮城・岩手	こまつな	埼玉	りんご	山形		
もやし	栃木	パセリ	長野	さつまいも	千葉		
えのきたけ	長野	ほうれん草	栃木	さといも	宮崎・千葉		

給食費の徴収にご協力ください！

10月の引き落としは10月1日(月)と10月31日(水)の2回です。

残高の確認をお願いいたします。