

# 食育だより

平成29年10月号 大泉中学校

校長 惣田 修一

栄養士 横山 瞳



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はどんなことをするにも気候のよい季節です。

9月から合唱コンクールの練習が始まりました。のどの調子を整えるためにも風邪は大敵です。三食しっかり食べて風邪を予防し、当日ベストなコンディションで臨めるようにしたいですね。



## 秋の味覚 を楽しもう！



16日(月)

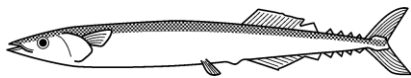
さんまの  
かば焼き

24日(火)

さんまのポ  
ウポウ焼き

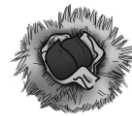
### さんま

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。



### 栗

秋においしい種実類。日本では縄文時代から食べられています。



20日(金)

ふきよせご  
はん

17日(火)

秋野菜の  
ホワイトシ  
チューなど

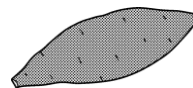
### きのこ

低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ。独特のうまみがあります。



### さつまいも

加熱すると甘みが増します。焼き芋は、その特長を生かした食べ方です。



16日(月)

さつまいも  
ごはん

30日(月)

二色大学芋

3日(火)

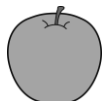
つぶつぶり  
んごゼリー

10日(火)

りんご

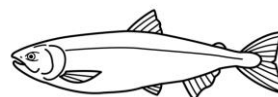
### りんご

秋から冬にかけてが最もおいしい時期です。お菓子にしてもおいしく食べられます。



### 鮭

秋に産卵のために戻ってくる鮭を秋鮭といいます。栄養豊富です。



13日(金)

鮭の黄金  
焼き

19日(木)

サーモン  
チャウダー

26日(木)

柿

### 柿

甘柿と渋柿があります。給食では練馬産の次郎柿をだす予定です。



### 新米

秋は稲刈りの時期です。新米は香りがよく、やわらかく、光沢や白度が高いのが特徴です。



10 月中に  
新米になる  
予定です

## ☆今月の献立より☆

### 4日\*十五夜献立（月見団子）

10月4日はお月見です。お月見には十五夜と十三夜があり、4日は十五夜にあたります。十五夜は別名「中秋の名月」や「芋名月」ともいわれ、一年で一番月がきれいに輝く日とされています。お月見の始まりは中国で、昔から十五夜に里芋を食べる習慣がありました。日本でもこの日にはすすきや月見団子をお供えします。給食では大根と里芋のそぼろ煮と月見団子をだします。



### 6日\*世界の料理（韓国）



プルコギは韓国の代表的な肉料理です。醤油などで下味をつけた薄切りの牛肉を野菜や春雨と炒めて作ります。

キムチチゲはキムチ、豆腐、肉、魚、野菜などを一緒に煮込んだ韓国の鍋料理です。韓国ではごはんのおかずとして食べることが多く、ごはんをスプーンですくってチゲにつけて食べるそうです。

### 19日\*世界の料理（カナダ）

カナダの料理はイギリス料理やフランス料理など、いろいろな国の影響を受けています。メープルシロップはカナダの名産品で、世界の生産国です。サトウカエデなどの樹液でできた甘味料で、独特な風味があります。給食ではメープルシロップを加えたメープルフレンチトーストとカナダでよくとれる鮭を使ったサーモンチャウダーを出します。



### 24日\*郷土料理（福島）



さんまのポウポウ焼きはいわきの伝統料理です。さんまをとる船の上で生まれた料理で、さんまをたたいたものにねぎや味噌などを混ぜて作ります。

じゅうねん和えの「じゅうねん」は「えごま」のことです。こづゆは会津地方の郷土料理で、内陸の会津地方でも入手可能な海産物の乾物を素材としていて、干し貝柱でだしをとるのが一般的です。

### 28日\*開校70周年お祝い献立

10月29日に大泉中の開校70周年記念式典があります。給食でも70周年をお祝いしてお赤飯を炊いたり、「祝」文字のなるとを入れたすまし汁を作ります。人気の献立から揚げやジョアピーチ味もです。楽しみにしてくださいね。



#### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは10月4日（水）（再引き落とし19日）です。  
残高の確認をよろしくお願いいたします。