

食育だより

令和2年10月号 大泉中学校

校長 惣田 修一

栄養士 草場 孝子



実りの秋を迎えました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とはその食べ物がたくさん収穫できるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、この季節ならではの美味しさを給食でも味わいましょう。



秋の味覚を楽しもう！

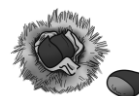


23日(金)
さんまの
生姜煮

さんま
秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸やEPA（エイコサペンタエン酸）には血液をサラサラにします。



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。栗の皮といえばこげ茶の部分ですが、正確にはイガの部分が皮になります。



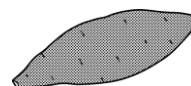
29日(木)
栗入りふき
よせごはん

14日(水)
きのこ和風
スパゲティ

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。



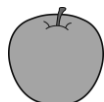
さつまいも
加熱すると甘みが増します。焼き芋は、その特長を生かした食べ方です。



13日(火)
さつまいも
ごはん
19日(月)
二色大学芋

4日(金)
揚げアップル
パイ
20日(火)
すりおろし
りんごゼリー

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。



さば(鯖)
漢字のつくりのように青い背中をした魚です。秋は脂がのっておいしくなります。



1日(木)
鯖の文化
干し

29日(木)
ぶどう
甲斐路

ぶどう
給食に出す甲斐路という品種は長卵型で、薄赤色のぶどうです。甘みが強く皮までパリパリ食べられるぶどうです。



新米
秋は稲刈りの時期です。新米は香りがよく、瑞々しく、光沢や白度が高いのが特徴です。米の栄養は体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含む良質のたんぱく質、ビタミン、食物繊維もふくまれます。



10月～11
月中に新米
になる予定
です

☆今月の献立より☆

29日*十三夜献立



10月29日(木)は十三夜です。今年の月見は、十五夜 10/1(中秋の名月)と十三夜 10/29に行われます。江戸時代の後期から、月見には月見だんごをそなえるようになりました。それ以前には十五夜には芋を、十三夜には豆や栗を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「^こ栗名月」や「豆名月」ともいいます。給食では、栗入りふきよせごはんを出します。十五夜が、中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。美しい月をゆったりと眺めてみましょう。

16日*郷土料理(高知)

「ぐる煮」と「しょうがごはん」は、高知県の郷土料理です。

「ぐる煮」は、もともとは仏さまのお供えとして「^{なむあみだぶつ}南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料を使って作られましたが、いつの間にか材料が増え「ぐる煮」と呼ぶようになりました。「ぐる」とは、集まりとか、仲間という意味の土佐の方言で、同じ大きさに揃えられ、一緒に煮こまれるところから「ぐる」という言葉が使われました。また高知は、生姜の生産量全国一位です。その生姜を使い「しょうがごはん」を作ります。楽しみにしててください。



10月16日は世界食糧デー

食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が必要です。昨年10月に皇位継承に伴う^{だいじょうさい}大嘗祭が行われました。行事終了後、供え物として並べられた農林水産物も、食品ロスの配慮から一部は障害者施設の給食に提供されました。安全に食べられる物は有効活用することが検討されています。

～食品ロスを減らさなければならない理由～

食べ物の「いのち」をそまつ人しないため



・生きものたちの命に対する敬意。作ってくれた人への感謝の心を持ちましょう。



地球環境を守っていくため

・食べ物を作ったり、運んだりするとき私たちは、たくさんの水やエネルギーを使っています。食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは10月5日(月)(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。