

食育だより

令和4年10月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳

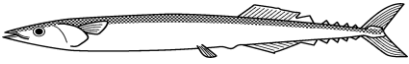
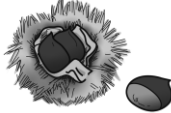
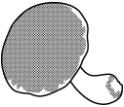
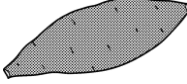

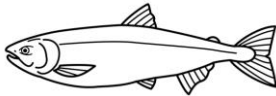




気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はどんなことをするにも気候のよい季節です。

今月は合唱コンクールもあります。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！

<p><u>26日(水)</u> さんまの かば焼き</p>	<p>さんま</p> <p>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。</p> 	<p>栗</p> <p>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。</p> 	<p><u>7日(金)</u> 栗入りふき よせごはん</p>
<p><u>11日(火)</u> えのきと わかめの スープ</p>	<p>きのこ</p> <p>低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ。独特なうまみがあります。</p> 	<p>さつまいも</p> <p>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。</p> 	<p><u>17日(月)</u> 秋の香り ごはん <u>27日(木)</u> 秋味のサラダ</p>
<p><u>24日(月)</u> 揚げアップ ルパイ</p>	<p>りんご</p> <p>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。</p> 	<p>鮭</p> <p>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。</p> 	<p><u>25日(火)</u> サーモン チャウダー</p>
<p><u>27日(木)</u> 柿</p>	<p>柿</p> <p>柿は、日本で古くから食べられてきた果物です。給食では練馬区産の柿をだす予定です。</p> 	<p>新米</p> <p>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。</p> 	<p>10月中旬に 新米になる 予定です</p>

12日(水) 米と味噌の日

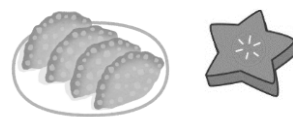
今月の米と味噌の日のお米は『埼玉県産彩のきずな』、味噌は練馬区産の『麦味噌(ふる里自慢)』です。

「彩のきずな」は暑さや病気、害虫に強いお米として埼玉県で作られました。埼玉県でのお米の作付面積の約2割を占めています。

「麦味噌(ふる里自慢)」は九州地方の麦味噌と違い、米こうじを混ぜて作っているので、麦と米の独特な甘みをもつ関東の麦味噌です。

3日(月) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は3日の「揚げぎょうざ」です。今回はだれに当たるでしょうか?お楽しみに!

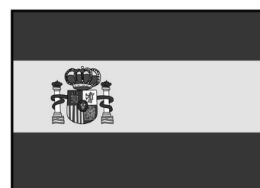


☆今月の献立より☆

4日*世界の料理・スペイン

チリンドロンとはスペインの北東部、アラゴン地方の郷土料理で、肉や野菜の炒め煮のことです。チリンドロンはスペイン語で「カルタ遊び」という意味で、色とりどりの野菜がカードを並べたように見えることからこの名前がつけました。ご飯にかけて食べます。

サングリアはワインにフルーツを入れて作るワインカクテルです。給食ではワインの赤色に似せてぶどうジュースを使ったフルーツポンチにします。



7日*十三夜献立



10月8日(土)は十三夜です。月見は、中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。十五夜を「芋名月」、十三夜を「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と月見団子汁を出します。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆったりとした気分で眺めてみてください。

28日*郷土料理(愛媛)・愛媛県産真鯛の無償提供日

一昨年度『国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業』でコロナの影響を受けている国産農林水産物等を学校給食へ提供する際に必要な食材費等を支援する取り組みとして『国産和牛』が提供されましたが、今年度は『真鯛』を無償提供してもらえることになりました。愛媛県産の真鯛を鯛めしにします。



●9月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道、米:茨城(こしひかり)・佐賀(夢しずく)、玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・絹さや・かぼちゃ:北海道、小松菜・きゅうり・いんげん:埼玉、キャベツ・ごぼう:群馬、ピーマン・にら・水菜:茨城、にんにく・りんご:青森、生姜:長崎、パセリ:長野・千葉、あさつき:千葉、もやし・ほうれん草:栃木、ねぎ:山形、白菜・セロリ・えのき・しめじ・梨:長野、里芋:宮崎、コーン・レンズ豆:アメリカ、巨峰:山梨、豚肉:千葉、鶏肉:岩手、はたはた:鳥取他国産、さば:ノルウェー・アイスランド、煮干し:瀬戸内・長崎、かつお:宮城、さんま:台湾

給食費納金のお知らせ

今月の給食費の引き落としは10月4日(火)(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。