

食育だより

令和5年10月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 田中 亜希子



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！

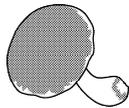


きのこ

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。

10日(火)

秋の香り
ごはん



さつまいも

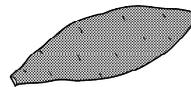
加熱すると甘みが増します。焼き芋は、その特長を生かした食べ方です。

2日(月)

さつまいものホットサラダ

10日(火)

秋の香り
ごはん



りんご

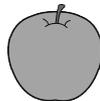
秋から冬にかけてが最もおいしい時期です。お菓子にしてもおいしく食べられます。

11日(水)

アップル
パン

17日(火)

リンゴドレッシング
サラダ

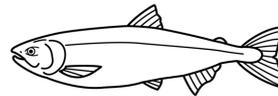


鮭

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。

2日(月)

酒とほうれん草のクリーム
 Pasta



柿

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。

18日(水)

柿



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月から
新米になる
予定です



今年の新米

今年の夏は連日の猛暑と少雨による渇水の影響で、米どころで 1 等米が 12%、2 等米 88% 例年と逆転しているようです。値段も高騰しました。私も新潟の実家に稲刈りを手伝いに行ってきましたが、少雨でぬかるんだ場所があまりありませんでした。体力的には助かったのですが、例年よりも収穫量が少なかったり、田んぼの場所によってはコメの旨味が物足りなかったりするようです。

31日(火) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は「UFO 揚げ」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☆

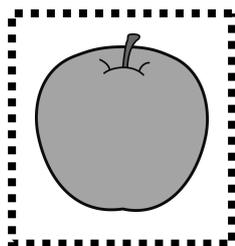
10日 秋の香りごはん

食欲の秋！！

秋は葉物野菜に根菜類、キノコ類や果実類、魚介類などたくさんの食材の旬が訪れる季節です。

夏野菜は火照った体を冷やし、秋から冬にかけて収穫時期を迎える根菜類は体を温める作用があります。食物繊維も豊富です。秋の香りごはんは、さつまいもときのこを使用しました。

17日 リンゴドレッシング



リンゴは美肌効果や生活習慣病の予防など健康に良い効果があります。水溶性の食物繊維が豊富で消化を促進させ、胃酸のバランスを整えます。今回は、リンゴ、玉ねぎ、こめ油、三温糖、天塩、酢、こしょう、からしでドレッシングを作ります。さわやかな香りと甘みを楽しんでください。

23日 レンコンチップサラダ

れんこんチップサラダは名前の通り、サラダの上に輪切りにした薄切りの揚げたレンコンを乗せます。レンコンの食感とサラダを組み合わせると食べやすくなります。

給食では、揚げワントンや細切りの揚げじゃがいもをサラダに乗せたサラダが人気です！

●9月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・北海道 米:茨城(こしひかり)

練馬産:にんにく・たまねぎ(9月上旬から中旬まで)

玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも:北海道 ねぎ・にんにく・ごぼう:青森県 小松菜:埼玉、キャベツ:群馬

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。

※返金は、保護者から栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ、返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後 4 日目が返金対象となります。(土日は含めず)