

# 給食だより

令和元年度 10月号 大泉第二中学校

令和元年9月27日

校長 関 基 雄

栄養士 小林 百合子



暑さも和らぎ、秋の訪れを感じる季節になってきました。

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

## 生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



## 生活習慣病を予防しましょう

### バランスのよい食事



### 適度な運動



### 十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身につけた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。



の献立より

◇8日(火)

里芋ご飯・卵の花メンチカツ・野菜たっぷり味噌汁

一年中食べることができる“**里芋**”ですが、旬は秋から冬にかけてです。

まさに今が一番おいしい季節です。

給食ではだしをきかせて味付けした里芋をご飯に合わせて、**里芋ご飯**を作ります。

◇11日(金) **十三夜**

秋の香りご飯・こがね焼き・むらくも汁

10月11日は十三夜です。十三夜は栗や豆を供えることから「栗名月」

「豆名月」とも呼ばれています。

給食では「栗名月」にちなんで、“**栗**”を使った**秋の香りご飯**を作ります！

おいしい栗を届けてくださる農家さん、業者さんに感謝して季節の味をいただきましょう。(29日の**栗入り八宝おこわ**にも栗が入っています！)

◇18日(金) **食育の日** (毎月19日)

丸パン・ウィンナーシュニッツェル・フレンチサラダ・グラシュースープ

今月の食育の日は、“**オーストリア**”がテーマです。

オーストリア料理は、ハンガリー・チェコ・ドイツなどの国から伝わった料理に独自の味付けや食材が加わり、変化していったものが多いです。

当日のお昼の放送で料理について解説します！



オーストリアは、ヨーロッパのちょうど真ん中あたりに位置する国で、面積は北海道くらいです。

◇23日(水)

ご飯・秋刀魚の生姜煮・大根とひじきの和風サラダ・かぶの味噌汁

今が旬の“**秋刀魚**”を**生姜煮**にします。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

給食費はすべて食材費に充てられます。  
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。

