

# 給食だより

令和2年度 10月号 大泉第二中学校

令和2年9月30日

校長 関 基雄

栄養士 小林 百合子



過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。



間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

<p><b>① 量を決めて食べる</b></p>	<p><b>② 時間を決めて食べる</b></p>
<p><b>③ 足りない栄養素をとろう</b></p> <p>カルシウム / 鉄 / 食物繊維</p> <p>ヨーグルト 干しぶどう さつまいも</p>	<p><b>④ 成分表示を見て選ぼう</b></p>

**保護者のみなさまへ**

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。

10月の献立より



◇1日(木) **十五夜(中秋の名月)**

しめじご飯・かきたま汁・里芋コロッケ

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。十五夜は、芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつまいもを供えます。

給食では、**里芋**をコロッケにいたします。

◇15日(木)

秋の香りご飯・こがね焼き・むらくも汁

秋の香りご飯は、栗、さつまいも、しめじなど秋が旬のものを使用したご飯です。秋の味覚を味わいながら、食べましょう。

◇19日(月) **食育の日**(毎月19日)

生姜ご飯・ししゃもの唐揚げ・ぐる煮

今月の食育の日は、「高知県」の郷土料理をいたします。

高知県は、しょうが生産量日本一の県です。国内生産の4割以上を高知県で作っています。しょうがご飯は、ご飯と一緒にしょうがと醤油を炊き込み、また具材にもしょうがや鶏肉などの食材を使います。

ぐる煮は、高知県の郷土料理で、大根、にんじん、里芋などの根菜類を中心に作る煮物です。「ぐる」とは、土佐の方言で、「仲間」、「みんな」という意味があり、様々な具材と一緒に煮込むことから、この名前がついたとされています。

◇29日(木)

さんまのかばやき丼・即席漬け・あおさの味噌汁

今が旬の「秋刀魚」をかばやきにして、どんぶりにします。

さんまは、年々漁獲量が少なくなっていて、値段も高騰しています。特に今年は不漁で、給食にもだす機会が少なくなっています。貴重なさんまを味わって食べましょう。

<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います。

