

給食だより

令和4年度 10月号 大泉第二中学校

令和4年9月29日

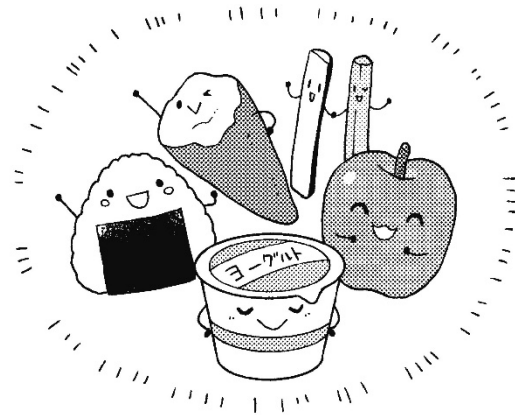
校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



す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(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかり取っていただければ必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがかさず、必要な栄養をとれなくなってしまいます。



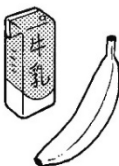
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のご飯をしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

10月の献立より



◇ 7日(金) 十三夜

秋の香りご飯・こがね焼き・むらくも汁

10月8日は十三夜です。今年は8日が土曜日のため、前日の7日にだします。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。

◇ 13日(木) 旬の食材 さつまいも ぶなしめじ

麦ご飯・鯖の文化干し・じゃがいも入りきんぴら炒め・秋のみそ汁

秋のみそ汁には、さつまいもやぶなしめじなど秋が旬のものが入ります。さつまいもとぶなしめじには、食物繊維が多く含まれ、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。

◇ 19日(水) 食育の日(毎月19日)

すもじ・呉汁・豆乳ゼリー黒蜜ソースがけ

今月の食育の日は、「島根県」がテーマです。

すもじは、島根県の郷土料理です。島根県は、サバの年間漁獲量が全国トップクラスで、脂ののったおいしいサバがとれるところです。すもじは、特産品の焼きサバを、酢飯にほぐしたちらし寿司の一種です。さばだけではなく、にんじんや干し椎茸、かんぴょうなどをだし汁で煮て、甘辛く仕上げた具と一緒にまぜこんで食べることが多いです。給食では、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、れんこんなどの具と、さばをご飯にまぜ込み、いりたまごを散らします。

◇ 31日(月)

コッパン・手作りりんごジャム・かぼちゃのグラタン・ミネストローネ

ハロウィーン献立です。給食ではかぼちゃを使ったグラタンをだします。

かぼちゃには、ビタミンAやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などたくさんの栄養があります。かぼちゃが収穫されるのは7~9月ですが、寝かせておいたほうが甘味がましておいしくなるため、旬は10~12月です。

りんごは、秋が旬の果物です。給食では、りんごジャムを手作りして出します。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は17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。〕

