

給食だより

訂正版

令和5年度10月号

大泉第二中学校

令和5年9月28日

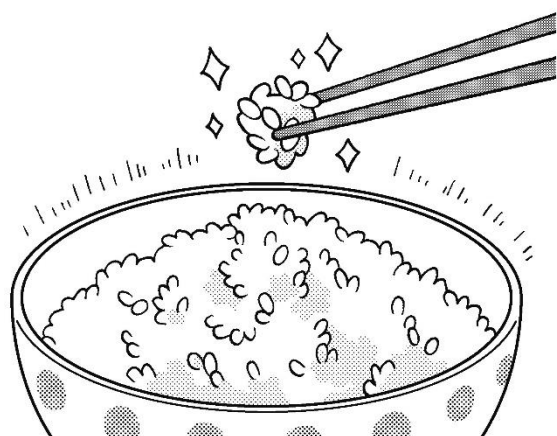
校長 関 基雄

栄養士 小林 百合子



秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食育の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にも登場します。献立から旬のものを探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました

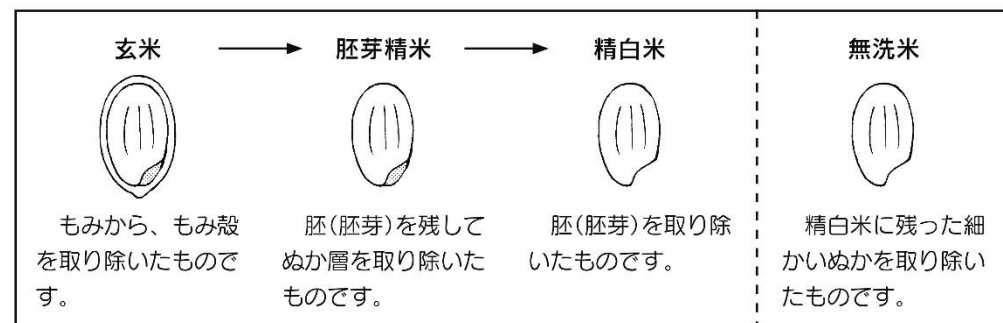
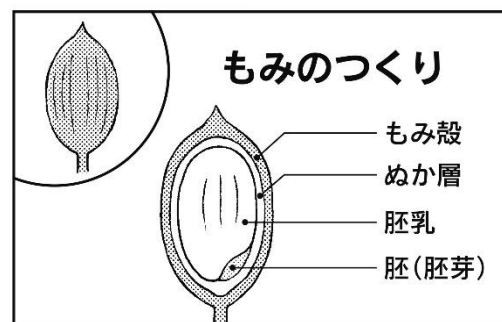


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



©少年写真新聞社2023

10月の献立より



◇5日（木）合唱祭応援献立

はちみつレモントースト・ジャーマンポテト・トマトシチュー

6日は、合唱祭のため、喉に良いはちみつを使った「はちみつレモントースト」をだします。

◇10日（火）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（木）食育の日（毎月19日）

ごはん（佐賀県産ひのひかり）・がめ煮（筑前煮）

・もやしとにんじんのサラダ・かつおのふりかけ

今月の食育の日のお米は「佐賀県産ひのひかり」です。ひのひかりは、しっかりとした食感とあっさりとした味わいが特徴で、噛めば噛むほど甘味が広がるお米です。がめ煮は、全国的には「筑前煮」と呼ばれ、佐賀県や福岡県などの九州地方で郷土料理として食べられている煮物です。

◇27日（金）十三夜

秋の香りご飯・こがね焼き・むらくも汁

10月27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。

◇31日（火）（1年生校外学習のため給食なし）

コッペパン・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、ね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。

