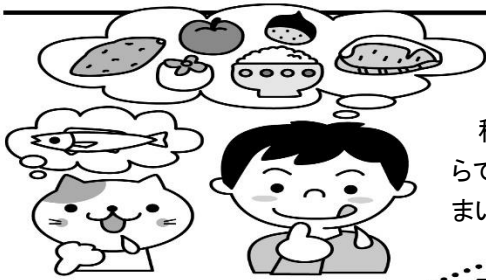




10月給食だより

R 1 . 9 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄 養 士



「食欲の秋」到来!

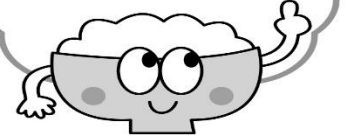
秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、つつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります!



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成 27 年 7 月 1 日

10月の献立より

旬の食材・・・秋鮭、秋さば、しめじ、さつまいも、ぶどう、りんご等です。

★季節・行事等の献立

・十三夜献立（11日）

十三夜は、新月から数えて13日目をいいます。十五夜は中国から伝わった行事に対して、十三夜は日本固有のイベントで、収穫を祝います。11日の月を「後の月(のちのつき)」と呼び、十五夜に次いで美しいといわれています。ももを月に、ぶどうジュースを夜空に見立てて、十三夜ゼリーを作ります。

・目の愛護デー献立（10日）・・・「にんじんポタージュ」

ビタミンAが豊富になんじんを使って、ポタージュを作ります。目の疲れをとるようにしましょう。

・きのこの日献立（16日）・・・「きのこ入りかき揚げ丼」

きのこの需要が高まる10月（15日）を、きのこの日にしたようです。カロリーが低く、ミネラル、食物繊維が豊富で、免疫力を高めて血流をスムーズにします。旨味成分が多いため、上手に利用すると減塩にもなります。

・文化発表会メニュー！（23日）・・・「音符のミネストローネ」

22日に文化発表会があります。その中に合唱コンクールがあります。各クラス、どんなハーモニーを聞かせてくれるのでしょうか？楽しみです。給食では、文化発表会の大成功を祈って「音符のミネストローネ」を作ります。音符型の人参が入っているかな？

・ハロウィンメニュー！（31日）・・・「かぼちゃのシチュー」

ハロウィンは、古代ケルト人のお祭りに起源をもちます。元は秋の収穫を祝うお祭りだったそうです。アメリカに渡り、お化けの仮装やパーティーを楽しむ秋の一大イベントになりました。かぼちゃでランタンを作ります。かぼちゃはビタミンA,C,Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。給食では「かぼちゃのシチュー」を作ります。

★13日はさつまいもの日！（15日）

栗(久里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)の「十三里」とはさつまいもの異名で、江戸から十三里(約52km)離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉です。古くからさつまいもの産地として有名な埼玉県川越市の市民グループ・川越いも友の会が、さつまいもが旬でもある10月の13日を記念日に決めました。給食では「スイートポテト」を作ります。

★19日は食育の日メニュー！（18日）

「五目呉汁」を作ります。大豆をすりつぶしたものを「呉(ご)」といい、みそ汁に仕立てたものを「呉汁」と呼びます。古くから日本各地で親しまれている和食献立です。

★その他の季節の献立

- ・りんごヨーグルトケーキ(1日)・しめじ入り野菜ソテー(3日)・秋味のカレーライス(4日)
- ・鮭のちらし寿司(18日)・夕焼けゼリー(25日)・根菜チップス(28日)・さつまいもの天ぷら(29日)

★2日は給食試食会・献立紹介！

「いかのチリソース」・・・いかを短冊に切り、片栗粉をつけ油で揚げます。にんにく、しょうが、豆板醤、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、酒、みじん切りのネギでタレを作り、揚げたいかに絡めます。ごはんのおかずにぴったりの献立です。