

# 10月給食たより

平成27年 9月 30日  
 鎌馬区立光が丘四季の香小学校  
 校長 富澤 素子  
 栄養士 初瀬 早紀

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、この時期ならではの味わいですね。季節も良く、おいしいものがたくさんあって、つい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

日本の気候風土に適した米(こはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。



昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米は、炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲やわらやぬかも無駄にすることなく活用することが出来ます。



## 10月の献立から



キャロットポタージュ  
 ブルーベリーゼリー

### 10月9日 目の愛護デー献立

10月10日は10・10を横に倒すと目の形に似ていることからできた、目を大切にしようという日です。10月10日が土曜日のため、光が丘四季の香小学校では、9日に目に良いとされる食材がたっぷり使われた献立にしました。

- ◎目を守ってくれるビタミンA→にんじん
- ◎目の疲れをとるアントシアニン→ブルーベリー

### 10月14日 10月おたんじょうび給食

10月のおたんじょうび給食は10月14日です。楽しみにしていて下さい。

おたんじょうびデザート

### 10月16日 5周年お祝い献立

四季の香小学校5周年記念ということで、この日はお赤飯を出します。お赤飯は、喜びの気持ちを多くの人に伝えることが出来る特別な意味をもつ食べ物です。お赤飯を食べて5周年記念をお祝いしましょう。

お赤飯

### 10月23日 十三夜献立

十三夜とは旧暦の9月13日に行われるお月見行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」ともいわれています。お月見というと、十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされています。秋は1年で最も月がきれいに見える季節です。虫の声に耳を傾け、夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

栗ご飯  
 大豆入り雑煮

## 9月に使用した主な食材の産地

○にんにく	青森県	○生姜	高知県	○ねぎ	山形県
○人参	北海道	○白菜	群馬県	○玉ねぎ	北海道
○もやし	栃木県	○ニラ	茨城県	○小松菜	埼玉県
○キャベツ	群馬県	○きゅうり	群馬県	○セロリ	長野県
○じゃが芋	北海道	○かぼちゃ	北海道	○パセリ	千葉県
○なす	茨城県	○赤ピーマン	茨城県	○黄ピーマン	茨城県
○ブルーン	長野県	○りんご	山形県	○しめじ	長野県
○冬瓜	愛知県	○いんげん	岩手県	○ごぼう	青森県
○大根	北海道	○里芋	千葉県	○梨	長野県
○トマト	青森県	○ピーマン	茨城県	○巨峰	山梨県
○えのき	長野県	○竹の子	愛媛県		

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。