

(家庭数配付)
令和4年度
10月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和4年9月30日

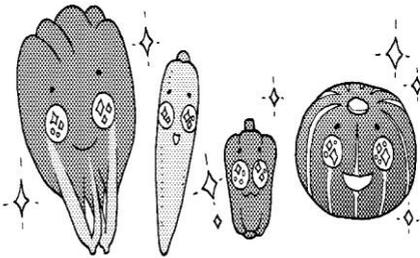
練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之

栄養士

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食育の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて、秋の味覚を楽しみましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
10月の引き落としは10月6日(木)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

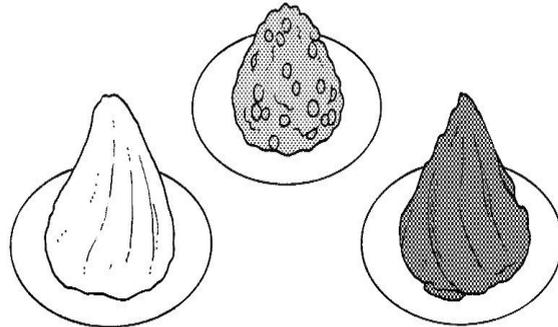
10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。



!!10月の献立から!! 今月は秋の味覚がたくさんはいった献立です!

3日 『秋なすのミートソースグラタン』
秋に旬のなすがはいったグラタンです。秋なすは、旬が9月から10月で、この時期においしくなるのは、気候が落ち着いたころに実がなるからといわれています。秋なすは、夏のなすに比べて栄養や味などが濃くなり、うまみが増してさらにおいしくなります。

4日 『シャーレン豆腐』
シャーレン豆腐のシャーレンとは中国語で「殻をむいたえび」のことです。シャーレン豆腐とは殻をむいたエビを使用した豆腐料理のことを意味します。味つけはしょうゆやオイスターソースを使った中華風です。

7日 十三夜献立『秋の吹き寄せごはん さつま汁 みたらし団子』
9月にあった十五夜と一緒に十三夜も名月として月見をする楽しみがあります。栗や大豆をお供えすることから栗名月、豆名月ともいい、十三夜にちなんで秋の味覚の栗をいれたご飯をつくります。

11日 目の愛護デー献立『麦ご飯 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草とキャベツの辛子あえ ならたま汁』
10月10日は目の愛護デーです。10の字を横にして人の顔と目に見えることからこの日に決まりました。この日は鮭やほうれん草など目にいい食材を使用します。

13日 『さつまいもの包み揚げ』
秋の味覚さつまいもと、豆、レーズンなどを牛乳で合わせたものを、皮に一つ一つ丁寧に包み、揚げていきます。

19日 『鯛飯』
「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」という、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた業者に新たに販路開拓を促進するため、国が支援をするということで、支援を受けた業者から真鯛を無償提供していただけになりました。

31日 『きのこクリームスパゲティ』
マッシュルーム、しめじ、えのきなどがはいったクリームスパゲティです。子供たちにはきのこが「苦手」という子も多いのではないのでしょうか。きのこには食物繊維がたくさん含まれていたり、成長には欠かせないカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが含まれていたりするので、ぜひ家庭でも勧めたい食材です。

☆政府備蓄米使用献立 3、4、13、17日☆
この日は政府備蓄米といって、無償で提供されるお米を使用します。農林水産省から「児童の皆様に『ごはん食の重要性』、『お米の備蓄制度』を理解していただくために、学校給食等で使用のお米の一部に対し、備蓄米を無償で提供しています」とのことでお米をいただけることになりました。
～政府備蓄米とは～
平成5年に米の大凶作が起き、お米を求める消費者の方々が困らないように、米の緊急輸入などにより対応しました。政府はこういった事態に備え、平成7年から米の備蓄制度を整えました。政府備蓄米は、温度15度以下、湿度60～65%の倉庫の中で鮮度を保った状態で備蓄されているお米です。

<学校給食用食材の産地等について 10月分>
★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
米	秋田	魚	まだい	愛媛	しめじ	長野	にんにく	青森
卵	栃木		ねぎ	秋田・千葉・青森・栃木	じゃがいも	北海道	なす	栃木
肉	鶏肉	宮崎・茨城	赤ピーマン	山梨・茨城	しょうが	高知・長崎	白菜	長野・茨城
	豚肉	茨城	キャベツ	練馬・群馬・長野・青森	セロリ	長野・茨城	万能ねぎ	静岡・千葉
	えび	インドネシア	きゅうり	千葉・埼玉・群馬・秋田	だいこん	千葉・北海道	フランクマッシュルーム	栃木
	いか	ペルー	チンゲンサイ	千葉・茨城・静岡	たけのこ	静岡	青ピーマン	茨城
魚	かつお節	鹿児島	ごぼう	宮崎・青森	たまねぎ	北海道	コーン	北海道
	さば	千葉	こまつな	埼玉・千葉	ほうれん草	千葉・埼玉	にら	茨城
	ちりめんじゃこ	宮崎	さつま芋	千葉・茨城	里芋	愛媛・埼玉		
	鮭	北海道	さやいんげん	岩手・千葉	にんじん	千葉・北海道		