

10月給食たより

練馬区立開進第三中学校

校長 堀 健一
栄養士 草場孝子

実りの秋を迎えました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とはその食べ物がたくさん収穫できるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではの美味しさを給食でも味わいましょう。

今月の献立より

22日(金)*世界の料理カナダ。



カナダの名産品であるメープルシロップは、カエデの樹液をじっくり煮詰めたもので、年間6万トン以上を生産するそうです。カナダの国旗は、このメープルリーフをデザインしたものです。給食では、食パンに牛乳、卵、メープルシロップをたっぷりひたしてメープルフレンチトーストを作ります。またカナダは、世界最大のサーモン生産・輸出国です。給食では、サーモンでチャウダーを提供いたします。

25日(月)*郷土料理(高知)

「ぐる煮」と「かつお生姜めし」は、高知の郷土料理です。「ぐる煮」は、もともとは仏様のお供えとして「南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料を使って作られましたが、いつの間にか材料が増え「ぐる煮」と呼ぶようになりました。「ぐる」とは集まりとか、仲間という意味の土佐の方言です。また高知は、生姜の生産全国一位です。その生姜と鰹かつおに甘辛く味付けして、ごはんかつおと混ぜた「かつお生姜めし」を提供いたします。



29日(金)*ハロウィン



古代ヨーロッパに暮らしていた原住民のケルト人の収穫祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日は、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、ついでに一緒についてきた悪い霊を追い払うために「ジャック・オ・ランタン」(お化けかぼちゃ)を作ったということです。給食では、甘いかぼちゃを練り込んだ「かぼちゃマフィン」を提供します。

食べ物を大切にしよう



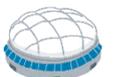
10月

食品ロス削減月間

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、10月5日(火)(再引き落とし20日(水))です。残高の確認を宜しくお願いいたします。



東京ドーム
5杯分です