

# 給食だより 10月

令和4年9月27日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



「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によい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けながら、秋の味覚を楽しみましょう。谷原中学校の今月の給食では、秋を感じるメニューや野菜、果物を提供していきます。

## ～今月の給食～

### ☆10月7日「十三夜」

十三夜も名月としてお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、豆名月とも言います。給食では、栗ご飯と月見汁を出します。

### ☆10月19日

「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」の一環として、無償提供されました愛媛県産の真鯛を使い、マリネを作ります。真鯛に片栗粉をまぶし油で揚げパプリカなどカラフル野菜たっぷりのマリネソースで和えます。

### ☆季節の野菜と果物

5日…秋色の混ぜご飯に、銀杏が入ります。

7日…栗ご飯

17日…柿、25日…みかん（和歌山県紀の川町より）

27日…かぼちゃ（北海道空知より）



## 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、麴、塩です。使う麴の種類で、米みそ、麦みそ、豆みそに分けられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食と家のみそ汁の味を比べてみると、いろいろな発見があるかもしれません。谷原中学校では米みそを使用しています。

## 新米の季節です

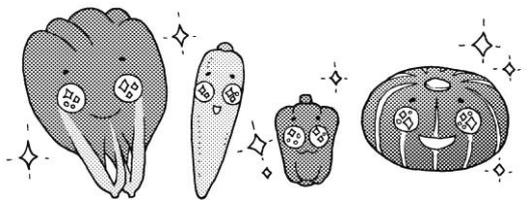
Q、新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋ごろまで

答えは、下に

## 10月10日 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に変わります。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。



### ☆給食費の引き落とし☆

10月の引き落としは10月20日（木）となります。残高不足にならないようご確認お願いいたします。



答え②