

食育だより

令和6年11月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子

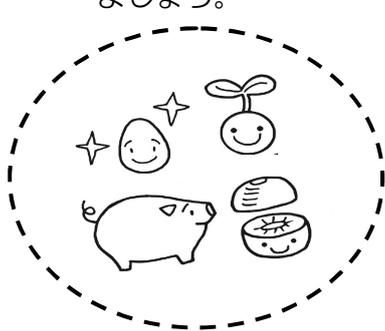


「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん店先に並びます。初秋の頃には夏の暑い間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まると、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、種実、冬の寒さに備えるために脂ののった魚が旬を迎えます。給食においても生徒の皆さんに季節の食材をたくさん伝えていきたいと思えます。どうぞ今月もよろしくお願いいたします。

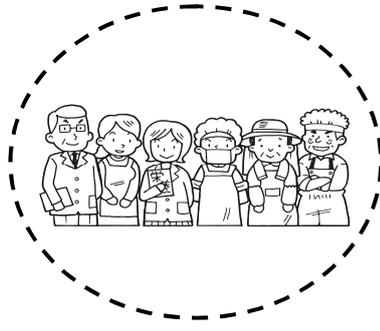
～感謝の心を大切に～

11月23日(土)は、勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭^{にいなめさい}」といって、秋に収穫した食べ物を神様にお供えして秋の収穫を感謝するお祭りの日です。

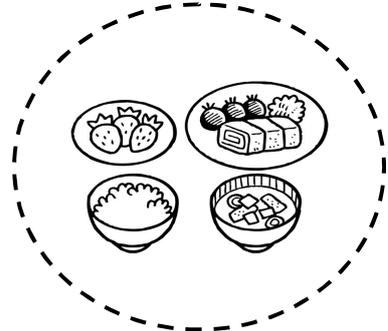
私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で一生懸命働く人たちに改めて感謝しましょう。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきます。



★命をいただいている
ことへの感謝★



★心をこめて作ってくださる
方への感謝★



★毎日『食べ物』をいただける
ことへの感謝★



☆今月の献立より☆



11月は練馬の野菜が豊富です

ねぎ 白菜 大根 キャベツ 里芋 ブロccoliなどの練馬の野菜を使用した給食を提供いたします。旬の時期にグンと成長した野菜は栄養価も高く、新鮮で味も濃く、瑞々しくておいしいです。

給食では、みそ汁や和え物、炒め物などに使用します。大根はひと工夫して、豆腐の代わりに下茹でした大根をたくさん使用した麻婆大根を15日に提供します。

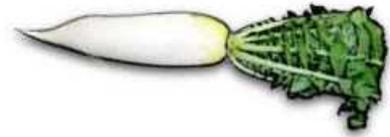
旬の食材一口メモ

(大根)

この時期多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。1年を通して手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉の部分はカルシウムやカロテン（ビタミン A）が含まれるため大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。部位によって味に違いがあるので、お好みで使い分けて調理しましょう。

下の部分は辛味が強い

中心部は甘みが強い



葉に近い部分は固くて辛みが少ないのでサラダに向いている。

ベトナム料理

10月21日（月）午後「ベトナムアンサンプルチャリティコンサート」が行われました。

給食の後に、民族の独特な楽器で伝統のメロディを楽しむということもあり、給食でもベトナム料理を作ってみました。バインミーのサラダには、紫キャベツや紫玉ねぎなどを使用して彩鮮やかにしました。

（献立名：バインミー（セルフサンド） 海鮮揚げ春巻き フォーガー 牛乳）



●10月の主な食材の産地●

牛乳：東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道 米：宮城（ひとめぼれ）
玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・かぼちゃ：北海道 ごぼう・にんにく：青森県 セロリ：長野
ほうれん草・キャベツ：群馬 小松菜：茨城 長ネギ：山形 さつまいも：千葉