



10月給食だより

R 3 . 9 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物があったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、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、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。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ることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10月の献立より

旬の食材・・・鮭、秋刀魚、鯖、しめじ、さつまいも、りんご等です。

★季節・行事等の献立

・十三夜献立（18日）・・・「月見団子汁」「十三夜ゼリー」

10月18日（月）は十三夜です。十三夜とは、十五夜（中秋の名月）から約1か月後に巡ってくる十三夜をさし、旧暦9月13日のお月見のことをいいます。十五夜に次いで美しい月といわれ、昔から大切にされてきました。十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。「月見団子汁」は団子を入れたすまし汁です。

「十三夜ゼリー」は、ハーフのもも缶を月に見立て作ります。ゼリーは何の味かな？お楽しみに！

・文化発表会（20日）・・・「音符のミネストローネ」

文化発表会に因んで、音符型のにんじんが入ったミネストローネです。当たった人はラッキー！です。

・ハロウィン献立（29日）・・・「パンプキンポタージュ」「ココアプリン」

ハロウィンは、古代ケルト人のお祭りに起源をもちます。アメリカに渡り、お化けの仮装やパーティーを楽しむ秋の一大イベントになりました。かぼちゃでランタンを作ります。かぼちゃはビタミンA,C,Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。給食では「パンプキンポタージュ」を作ります。「ココアプリン」もお楽しみに！

★13日はさつまいもの日（15日）・・・「さつまいもの天ぷら」

栗(久里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)の「十三里」とはさつまいもの異名で、江戸から十三里(約52km)離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉です。古くからさつまいもの産地として有名な埼玉県川越市の市民グループ・川越いも友の会が、さつまいもが旬でもある10月の13日を記念日に決めました。給食では15日に天ぷらにします。

★その他の季節・行事の献立

・目の愛護デー（11日）・・・「キャロットライスのホワイト」「ブラマンジェのブルーベリーソース」

10月10日は目の愛護デーです。にんじんは目の健康に欠かせないビタミンAがたっぷり入った食品です。ブルーベリーのアントシアニンは抗酸化作用があり、疲れ目の回復が期待されています。

・食育の日・郷土料理（19日）・・・「利休汁」

千利休が「ごま」が好きだったことから、みそ汁にすりごまをたっぷり入れた「利休汁」を作ります。

・世界の料理《ドイツ》（26日）・・・「リジビシ(ピラフ)」「カレーヴルスト(ソーセージ)」「アイントプフ(スープ)」

一年生が学習しているヨーロッパから、ドイツの料理を選びました。