

## 給食だより

令和4年9月29日(木)

No. 6

川崎市立虹ヶ丘小学校  
校長 井上 恵子  
学校栄養職員 笠井 美沙子

来週から10月に入ります。食品売り場には秋に美味しい食べ物が多く並んでいますね。全国各地で気温が一気に低くなったことで、スーパーマーケットではきのこ類や白菜などの鍋料理に使う食べ物がよく売れているそうです。これらの食材は例年よりも比較的安価で手に入ります。朝晩で気温変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。ビタミンなどの体の調子を整えてくれる栄養素もしっかりとりましょう。

## 10月 給食のお知らせ

食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。

また、季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

季節の食品 ほうれん草 小松菜 白菜 大根 里芋 さつま芋 えのきたけ なめこ  
さけ みかん

新献立 13日(木)「めかじきのおろしポン酢」油で揚げた角切りのめかじきに、しょうゆ・砂糖・みりん・レモン汁・大根おろしで作ったおろしポン酢をあえます。

自校献立 4日(火)

## 10月の新献立を紹介します！

## めかじきのおろしポン酢

しょうゆ、砂糖、みりん、レモン果汁に大根おろしを加えて作ったポン酢のソースと、揚げためかじきを和えました。

レモンには疲れた体を元気にしてくれるビタミンCやクエン酸がたくさん含まれていて、食欲を増す効果があります。さっぱりしたおろしポン酢の味を感じることができる献立です。

ポン酢とはレモンやゆずなどの柑橘類の果汁に醤油などの調味料を加えた加工酢のことです。

# 自校献立を実施します！

実施日：10月4日（火）

献立：☆味覚丼

（ごはん）

☆牛乳

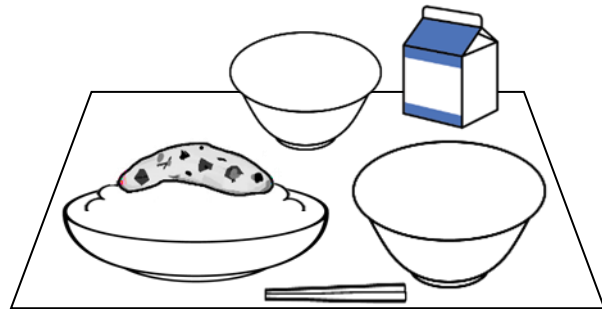
☆いかの吉野揚げ

☆沢煮碗

《自校献立に含まれるアレルギー》

特定原材料について記載

- ・牛乳…乳



くり、しめじ、だいこん、えのきたけなど、  
秋に美味しい食べ物をたっぷり使った献立  
です！

## 栗ってどんな食べ物？

栗は秋の味覚を代表する食べ物の一つです。栗の歴史は古く、縄文時代の遺跡からも出土しているそうです。栗はイガに包まれています、それは葉が変形したもので苞葉と呼びます。どんぐりの帽子も同じ苞葉の部分です。

日本での主な生産地は茨木県、熊本県、愛媛県です。栗には糖質、カリウム、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれているので、疲労回復や便秘改善の効果があります。

おいしい栗はつやつやとした光沢があり、丸みのあるものです。虫食い穴がないかどうか確認しましょう。

国連によって世界の食料問題を考える日が制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。