

給食だより

秋晴れのすがすがしい季節となりました。収穫の秋、食欲の秋です。秋に美味しい食べものが回り、給食にもたくさん登場します。旬のおいしさを楽しみましょう。

10月の給食

● 季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

● 新しい献立①「豚肉と生揚げのカレー炒め」(4日)

豚肉や生揚げは、体を作る「たんぱく質」を豊富に含みます。また、特に生揚げは骨を強くしてくれるカルシウムや血液の材料となる鉄分を多く含みます。今回は、カレー粉と一緒に炒めました。カレー味とごはんの相性がよく、好評でした。



● 新しい献立②「からしあえ」(7日)

からしあえはゆでたもやしと小松菜に洋がらし、砂糖、しょうゆで味付けした献立です。洋がらしは、からし菜という植物の種から作られる調味料です。さっぱりとした味付けでした。



● 全国都市緑化かわさきフェアメニュー (24日)

ごはん 焼きのり 牛乳 南蛮煮 吸い物

10月19日からはじまる「全国都市緑化かわさきフェア」にちなんで花形のかまぼこを使用します。また、焼きのりの包装袋は川崎市内の中学生が考えたデザインです。

● SDGs DAY (30日)

みなさんはSDGsという言葉を知っていますか。わかりやすくいうと、地球に住みつつけるためにより良い世界を作っていこうという目標です。今回のドライカレーには、大豆ミートという食材が使われています。大豆ミートは、その名前の通り大豆から作られています。みなさんがふだん食べているお肉ができあがるまでには、たくさんのエサとなる穀物や水が必要になりますが、大豆ミートはその約1/8の穀物や水の量で作ることができ、環境問題の解決につながることを期待されています。大豆ミートのドライカレーは昨年引き続き2度目の登場です。



裏面もお読みください。

おいしい新米の季節になります

そろそろ新米が回る時期となりました。新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物は脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながらしっかり食べましょう。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛まないといき飲みこみにくく、よく噛む習慣が付きやすい食べものです。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。

じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量のわりにエネルギーは低く、ヘルシーな食べものといえます。

どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

給食でも資源を大切に

10月は「リデュース(なるべくごみをださない)」「リユース(再利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球にやさしい社会を目指して、さまざまなとりくみが進められています。

給食費のお知らせ

給食費は各ご家庭の指定の口座から徴収いたします。10月分の引き落としは10月31日となっております。よろしくお願いいたします。