



令和6年9月30日

川崎市立鷺沼小学校

さわやかな秋風が吹く季節になりました。秋はお米に、野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。旬の食材は収穫が多く、一年のうちで最もおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。いろいろな食材が一年中手に入る時代となっていますが、この季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいものです。給食でも積極的に旬の食材を取り入れています。

## 10月の給食のおしらせ

### ●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

### ●新製品「ちらしかまぼこ」 10月28日(月)

「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。

### ●新献立「豚肉と生揚げのカレー炒め」 10月21日(月)

カルシウムが多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にしました。

### ●新献立「からしあえ」 10月23日(水)

茹でたもやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。

## 旬の食材を使った献立の紹介

### 【スイートポテトシチュー】

給食のシチューは、小麦粉・油・牛乳でホワイトソースを作り、チーズを入れてコクを出します。さつまいもが入ると甘味が増してとてもおいしいです。



エネルギーになる糖質や、おなかの掃除をする食物繊維が含まれます。また、ビタミンCも豊富です。いも類のビタミンCは過熱しても壊れにくい特徴があります。

### 【さばの甘辛揚げ】

食べやすいように油で揚げたさばに砂糖、しょうゆ、みりんのたれをかけています。骨に気をつけて、よくかんで味わいましょう。



春から夏にかけて産卵を終えたさばは、えさをたくさん食べ、秋には脂がのりおいしくなります。さばの脂肪には、脳の働きに大切な栄養が豊富です。

## 給食停止の手続き に関するお知らせ

何らかの理由で給食停止を希望する場合は「学校給食費区分変更届」の提出が必要となります。書式については、川崎市教育委員会のホームページからダウンロードしていただくか、学校へお申し出いただければお渡します。

市外への転出や傷病等で給食を止める場合は、食材発注の都合上、半月前までを目安に学校へご連絡ください。

なお、給食費の返金は年度末の最終徴収で調整されます。

## ～新米が出回る時期です～

秋になると稲刈りが始まり、お店に新米が並びます。新米は水分を多く含むため、みずみずしく、ツヤツヤとしたごはんに炊き上がります。また、芳醇な香りともちもちとした食感が特徴で、甘味を強く感じます。給食でも順次新米に切り替わります。給食で使用する米は、**はるみ（神奈川県産）**という品種を基本としています。

キヌヒカリ（神奈川県産）、  
さとじまん（神奈川県産）、  
はえぬき（山形県産）と  
ブレンドすることもあります。



### 〇はるみの特徴〇

神奈川県で最も多く作られている品種です。2015年に平塚市で誕生したお米で、コシヒカリとキヌヒカリを交配して生まれました。炊き上がりは粒がふっくらしてツヤがあり、強い甘味が特徴です。もちりしていて、冷めても硬くなりなくおいしく食べられる特徴があります。

## 食事のあいさつの意味は？



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物や食事に関わる人たちへ感謝の気持ちを表す大切な言葉です。それぞれのあいさつの由来や意味を理解し、心を込めて食事のあいさつをしましょう。



### いただきます

「いただきます」は、「食べる」という言葉の相手を思いやった言い方です。では、だれを思いやっているのでしょうか？ みなさんが毎日食べている食事には、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など多くの人関わっています。さらに、私たちはたくさんの動物や植物の大切な命をいただいて食事をしています。「いただきます」には、食事にかかわる多くの人への思いやりの気持ちや、命をいただく動植物へ感謝の気持ちが込められています。



### ごちそうさま

「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け走る」という意味です。もてなすために駆け回って材料を集め、食事を準備してくれたことへの感謝を表す言葉として生まれました。「ごちそうさま」には、食べ物生産者や調理する人など、食事に関わるすべての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

