



朝晩の空気がひんやりとし、少しずつ木々が色づき始める季節となりました。秋といえば「実りの秋」「食欲の秋」。旬の食材は、味も栄養も豊かで、まさに自然からの贈り物です。10月の給食では、旬の野菜や果物をたっぷりと取り入れます。今年は短い秋になると言われていますが、給食を通じて五感で秋を感じてほしいと思います。



10月の献立について

10月の給食目標「バランスのよい食事について考えよう」
《ねらい》栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる

★給食目標に関連した献立

「主食・主菜・副菜について知る献立」(27日)

ごはん ちくわのかば焼き 塩だれキャベツ 豚汁 牛乳

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。
給食では、主食・主菜・副菜が1食の中に揃うように献立を考えています。

10月16日は、自校献立を実施します。詳細献立は、後日お知らせします。



「成長期に大切な栄養素について知る献立」(31日)

白パン ももジャム ミートポテトのチーズ焼き キャベツのソテー 牛乳

成長期にじょうぶな体をつくるためには、特に、たんぱく質、ビタミン、カルシウムをしっかりとることが大切です。

★行事食「お月見」(3日)

ツナそぼろごはん(ごはん) 芋煮汁 月見団子 きな粉 牛乳

今年は10月6日が「中秋の名月」です。この日は1年の中で最も月が美しいとされていることから、昔の人はお団子を満月に見立てて飾り、お月見を楽しみました。給食では、月見団子にきな粉をまぶしていただきます。

★新献立

「抹茶きな粉パン」(17日)

抹茶きな粉パンは、きな粉パンのきな粉に抹茶を混ぜて作ります。新茶の収穫時期は、5月頃です。収穫した茶葉を約5か月間熟成し、乾燥させ、粉にしたものが抹茶です。そのため、抹茶の旬は10月から11月頃になります。旬の抹茶を取り入れた新献立になります。

「タッカルビ」(30日)

タッカルビは韓国の料理です。韓国語で「タッ」はとり肉、「カルビ」はあばら骨の周りの肉を意味します。給食では、下味をつけたとり肉を炒め、そこにたまねぎ、キャベツ、旬のさつま芋、にんじんを入れ、しょうゆとコチジャンで甘辛く味つけて作ります。

★季節の食品

10月は、旬の食品として、次の食品を給食に取り入れます。

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 さば しらす りんご みかん

給食費の引き落としについて

10月31日に第5期(10月分)の給食費の引き落としを予定しています。引き落とし金額は、¥4,600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期(2月末)の引き落としで調整されます。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

月見団子
米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形など、地域によって違います。

きぬかつぎ
里芋を皮つきでゆでたり、蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれています。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

えら かつ き ほん

● 選び方の基本

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの ふく
主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

せいちょうき とく
成長期は特に「カルシウム」が不足しやすくなりますので、給食以外でも牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

