



10月給食だより

令和5年度 10月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



スポーツの秋

運動能力アップのカギは食事！



運動能力アップには食事が重要なカギを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

栄養バランスのよい食事



1日3食をしっかり食べる



規則正しい生活を送る



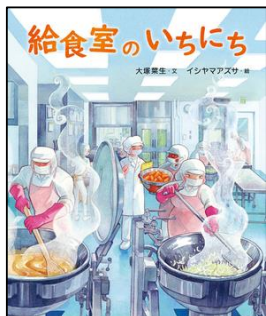
清涼飲料の飲みすぎ注意



読書の秋

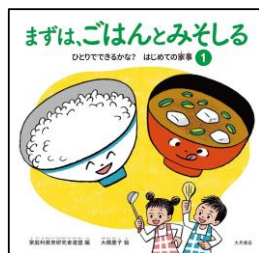
おすすめ 食育図書

★学校の図書室で借りられます



「給食室のいちにち」
文：大塚 菜生
絵：イシヤマアズサ
出版社：少年写真新聞社

給食が提供されるまで給食室で何が行われているのか、とってもよくわかる本です。



「まずは、ごはんのみそしる」
編集：家庭科教育研究者連盟
絵：大橋 慶子
出版社：(株)大月書店

米のとぎ方から、包丁の使い方まで、調理の基本と、コツを丁寧に図解してあります。

国産の米粉ミックス粉パン使用

中央区の学校給食の生鮮食材は国産を使用していますが、一部の加工食品は国内の生産数が少ないため輸入品に頼ざるを得ません。特に小麦に関しては、国内で作られているのはわずかに17%（令和3年度食糧需給表より）で、残りの83%は輸入品です。

国産食材を活用した食育支援事業として、10月17日（火）に国産の米粉を使用した「米粉ミックス粉パン」を提供します。
（学校給食で使用する「米粉ミックス粉パン」は小麦グルテンを少量使用）



米粉とは、米を粉状に加工したもので、米粉特有のもちもちした食感のパンです。

今月の給食の取り組み

【季節の献立：さつまいもごはん】10月3日（火）

秋に収穫時期を迎える「さつまいも」をもち米を混ぜたお米と一緒に炊きあげた「さつまいもごはん」を提供します。さつまいもは収穫後、貯蔵することで甘みが増します。



【かみかみメニュー：魚のかみかみ揚げ】10月16日（月）

かつおを油で揚げた後に、ソース・しょうゆ・さとうで作ったタレに絡めて、パン粉・ごまをまぶした「魚のかみかみ揚げ」を提供します。かつおは油で揚げると少し硬くなりますが、よく噛んで、味わっていただきます。



【日本の郷土料理：北海道】10月19日（木）

北海道の郷土料理である「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩地方の漁師町が発祥といわれています。（農林水産省HPより）



【地産地消】10月24日（火）

東京都八王子産のキャベツを使用したポトフを提供します。東京で収穫された野菜を使用することで、輸送時間が短縮され、運搬によって発生する二酸化炭素の削減につながります。



【食べよう野菜350】10月30日（月）

「野菜120gの中華丼」を提供します。小学生は1日300gの野菜を摂取することを推奨しています。9月の野菜月間で摂取量や中央区食育野菜キャラクターを覚えた児童が増えました。引き続き野菜摂取量を増加に向けた取り組みを実施していきます。

