給食便り１０月号

令和 ８ 年　10 月
東京都立練馬特別支援学校
校 長　西 牧　桂

朝夕は随分と過ごしやすい季節となり、秋の気配を少しずつ感じられるようになってきました。秋の訪れと共に、いよいよ「実りの秋」を迎えます。

新米をはじめ、野菜、果物、魚と旬の食材が増え、食欲の秋の到来です。おいしいものがたくさんある実りの秋を楽しみつつ、丈夫な体づくりを意識した食生活を心がけましょう。

収穫の秋～おいしい旬の食材

秋に収穫を迎える旬の食材を給食でも多く取り入れて、味わいたいと思います。

【 新米 】

給食では、９月下旬から新米に切り替わりました。日本食で主食となる米は、エネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富です。



【 柿 】

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養とその効果が期待される柿。10月は、東京都産の柿を提供する予定です。

【 さつま芋 】

さつま芋は、主成分がでんぷんで、腸内環境を整えて便秘の解消が期待できる食物繊維や、ビタミンC、カリウムなどが含まれます。

【 里芋 】

里芋に含まれる複数のぬめり成分は、粘膜を保護し胃を守る、肝臓や腎臓の機能を高めるなどの作用があります。

【 みかん 】

「早生みかん」は、10～11月に収穫されます。皮の色は、緑色からだんだんと黄色くなり、酸味と甘みのバランスがよくなります。

１０月の学校給食目標

栄養素のはたらきを知る

◎１０月の献立から◎



今月の給食回数は２０回。米飯１６回、パン２回、麺２回、提供します。

◇１０月１３日

１０月は祝日「体育の日」があり、健康や体のケアに気を付ける月であることから、１０月１２日は「とう（１０）にゅう（２）」（豆乳）と読む語呂合わせとして、「豆乳の日」です。１０月１３日の給食では、「豆乳入りクリームシチュー」を提供します。

◇１０月２３日

１０月２３日は、十三夜にあたります。十五夜は、旧暦の８月１５日にあたりほぼ丸い満月を鑑賞します。十三夜は、旧暦の９月１３日にあたり満月よりも少しだけ欠けた月を日本独自の美意識で愛でます。十三夜は、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。この時期はちょうど栗や豆の収穫時期であることから、実りに感謝する意味でお供えします。当日は、給食試食会があり、秋の味覚の「栗」「さつま芋」「りんご」「さんま」などを使った料理を組合わせています。

◇１０月２６日

１０月２６日は、「柿の日」です。１８９５年（明治２８年）１０月２６日に、歌人の正岡子規が奈良県に滞在していた時に、名句「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだとされることにちなみます。当日の柿は、東京都産を予定しています。

◇１０月リクエスト給食

給食食委員会による「第１回リクエスト給食」の結果から、２日「エビチリ豆腐」、６日「ご飯（コシヒカリ）」、７日「カレーうどん」、１３日「りんご」、１６日「鮭ご飯」、２１日「クリームスープスパゲティ」「みかん」、２２日「鶏肉のオイマヨ炒め」、２６日「キムチチャーハン」、２８日「ミネストローネ」の１０品を提供します。当日、お楽しみに！

≪東京都産（収穫等の都合から、可能な日に予定します。）≫

小松菜、冬瓜、大根、大根葉、キャベツ、白菜、舞茸、じゃがいも、里芋、ブルーベリー、柿、青ゆず、など。