

給食だより 10月号

令和6年10月1日
 杉並区立和田中学校
 校長 村山忠久
 栄養士 金澤千絵

青い空にさわやかな風が吹く季節となりました。10月は、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩と日中の気温差が大きいので体調を崩さないように注意が必要です。規則正しい食生活を心がけ、かぜをひかない体をつくりましょう。



10月の給食より 国内産食材の日は 2日(水)、15日(火)です。

●都民の日 (1日) : 10月1日の都民の日にちなみ、東京都の郷土料理である深川めしや、東京の島、伊豆諸島などで生産される糸寒天を使ったレモン酢かけが給食に出ます。地域や食への理解を深めましょう。

●目の愛護デー(10日) : 10月10日は目の愛護デーです。目の健康にはビタミンAやアントシアニンなどの栄養が役立ちます。給食ではその両方が含まれるブルーベリーのジャムを入れたビスキュイパンが出ます。



●北海道の料理(11日) : 北海道の郷土料理であるザンギや三平汁が出ます。また、北海道は酪農が盛んで、小豆の生産量が多いということで、牛乳と小豆を使ったデザートが出ます。



●旬のさんま (15日) : さんまは秋に旬を迎える魚の一つです。10月は昆布や生姜と一緒にさんまを煮た、「さんまの筒煮」が出ます。さんまには脳の活性化を促すDHAやEPAといった栄養が豊富に含まれます。

受験生こそ魚を食べよう！

●十三夜 (27日) : 十三夜は「栗名月」や「豆名月」ともいわれます。十五夜と同じく、季節の野菜や果物、月見だんごなどをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝をする日です。



給食では栗ご飯と、月見だんごが出ます。

【お知らせ】

10月25日(金)は学芸発表会のため、給食はありません。

スポーツには「食事」がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。10月第二月曜日は「スポーツの日」です。部活動の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

◎試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



スポーツに限らず、健康な体をつくるためにバランスの良い食事を日々心がけましょう。



じゃがいものきんぴら

【材料(中学生5人分)】
 じゃがいも・・・3~4個(拍子切り)
 炒め油・・・小さじ1
 にんじん・・・1/2本(せん切り)
 ごぼう・・・1/2本(ささがき)
 つきこんにゃく・・・100g
 さとう・・・大さじ1と1/2
 しょうゆ・・・大さじ1と1/4

【作り方】

- ① じゃがいもを油で揚げる。
- ② ごぼう、にんじん、つきこんにゃくの順に炒める。
- ③ さとうとしょうゆを加えて炒めて完成! お好みで一味唐辛子をいれてもおいしいです。

☆揚げじゃがいもはフライドポテトで代用できます。



杉並区では、クックパッドに給食レシピを掲載しています。ぜひ、そちらも併せてご覧下さい。