

給食だより 10月

2学期に入り1ヵ月が過ぎて、すっかり過ごしやすくなりましたね。昼と夜の気温差が激しいとき、服装でうまく調節ができなかったり、身体の調子が悪いと風邪をひきやすくなります。すでに、9月の時点で江戸川区で、インフルエンザによる学級閉鎖をした学校がありました。風邪をひかないためには予防が一番です。帰宅時や食事の前はもちろんのこと、生活の中でこまめに手洗いうがいを行うことでウイルスや細菌から身を守ることができます。また、身体の免疫機能が落ちないように食事をしっかり食べることも大切です。炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとるためにも、主食・主菜・副菜を意識した食事にしましょう。秋は実りの秋ともいわれるように、旬のものがたくさん出回る季節です。おいしいものについつい手が伸びてしまうこの時期、間食をするときにはどのようなものがよいか考えてみましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

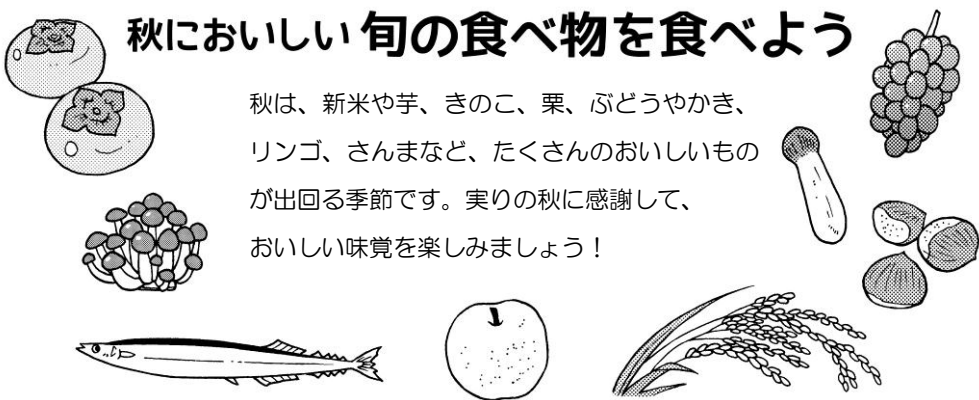
③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまうんだよ!

どうして?

どうすればいいの!?

秋に美味しい旬の食べ物を食べよう

秋は、新米や芋、きのこ、栗、ぶどうやかき、リンゴ、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しみましょう!



間食4つのポイント

上手に間食を食べてみよう

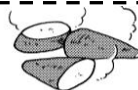
① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

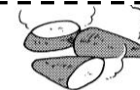
③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維 / ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも



10月の行事・給食イベント



17日(水) ~鹿児島県の献立~

主食は鹿児島県奄美群島で作られる郷土料理の鶏飯です。鶏飯とは、米飯にほぐした鶏肉、錦糸卵、椎茸、パパイヤ漬けや沢庵漬けなどの具材と葱、きざみ海苔、陳皮(みかんの皮を乾燥させたもの。漢方薬のひとつ)、白ごまなどの薬味をのせ、丸鶏を煮てとったスープをかけて食べる料理です。米飯、薬味、スープは別々の器で出され、混ぜながら食べます。鹿児島では、給食のメニューとしても定番で、人気をカレーライスと二分し、1番人気に選ばれることもあるそうです。また、郷土料理の一品として欠かせない『きびなご』という、鹿児島で水揚げされる魚のから揚げも提供します。デザートはさつまいもの芋ケンピです。

19日(金) ~開校記念日の献立~

主食は鶏栗ごはん、主菜は目鯛のゆずおろしソース、副菜はほうれん草の菊花和え、茄子と厚揚げのみそ炒め、すまし汁、デザートはぶどうゼリーです。主食の鶏栗ごはんは、夏に行われた港区栄養士の調理講習会で青山にある「てのしま」という料亭のご主人から教わったおいしいレシピで実践します。主菜の目鯛は東京都八丈島産の美味しい目鯛を使用します。青山中学校は昨年70周年記念だったので今年は71周年となります。

30日(火) ~セレクト給食~

今回は主菜のセレクト給食です。

- A: 鶏の中華ステーキ風
- B: 白身魚のチリソース

主食は米飯、副菜は白菜と水菜のピリ辛和え、春雨と野菜の中華スープです。

アンケート用紙が後日クラスで配布されるので、どちらかの記入をして提出をしてください。