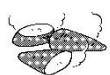
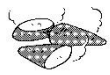
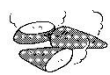


給食だより10月

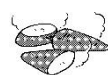
令和7年9月30日
港区立青山中学校
校長 佐々木希久子
栄養士 森 祐子



10月21日（火）は、青山中学校の開校記念日です。この日は、開校記念日をお祝いした給食で、お祝いには欠かせないお赤飯を作ります。また、10月から、和食の日の取り組みを始めます。日本の伝統料理である和食の「一汁三菜」の考えを基本とした給食を提供します。そのほかに、10月は交流給食もあります。これも新しい試みです。楽しみにしてください。



10月の行事食・郷土料理



6日（月） 行事食・中秋の名月

中秋の名月は、十五夜とも呼ばれて、1年のうちで、月が一番きれいに見える日です。この日は、収穫に感謝して、里芋や団子をお供えして、月を眺めます。里芋をお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれています。

9日（木） 世界の料理：カナダ

カナダの名産品といえば、メープルシロップと、サーモンです。給食では、鮭をシチューに入れて作ります。メープルシロップもカナダの特産品で、「砂糖カエデ」という木の樹液から作られています。このカエデの葉は、カナダの国旗にもなっています。

10日（金） 目の愛護デー給食

10月10日を縦にすると、目のように見えることから、10月10日は、目の愛護デーです。この日は、目のつかれや視力の回復に効果のあるブルーベリーを使ったゼリーを作ります。

14日（火） 郷土料理：長野県

キムタクご飯は、長野県塩尻市の栄養士さんが考えだしたメニューです。長野県の伝統食品である、たくあんを子供たちに親しんでもらおうと考案しました。キムチとたくあんが入っているので、キムタクご飯です。

16日（木） 世界食料デー エコ給食

この日は、世界の食糧事情について考えてみましょう。日本では、「食品ロス」の問題があります。日本の食品ロスの量は、2023年度は、年間464万トンもあったそうです。そこで、この日の給食では、だし取りに使った昆布をふりかけに使い、ごみを減らす工夫をしています。

△▼△▼△▼ 9月10日給食試食会を実施しました △▼△▼△▼△

9月10日（水）に、給食試食会を実施しました。当日は、10名の保護者の方に参加して頂きました。メニューは、ごはん、さんまのかば焼き、もやしと小松菜のごま酢あえ、冬瓜の味噌汁、くだもの（巨峰）牛乳でした。アンケートでは、「おいしかったです」「栄養や旬に配慮されていてありがたいです」「さんまは揚げると食べやすく感じました」「物価高騰の中、ありがとうございます」「徹底した品質管理、高い調理技術



力、素晴らしいと思います」などのご意見のほかに、「量が少ない日もあるようです」「人気のメニューを給食たよりに載せてください」「品数が少ないように感じました」「もうすこし時間をとれたらいいと思います」等のご意見も頂きました。ご意見を参考に、今後の給食作りに役立てていきたいと思っています。来年度も実施予定ですので、ご参加できなかった方も、ぜひご参加下さい。