

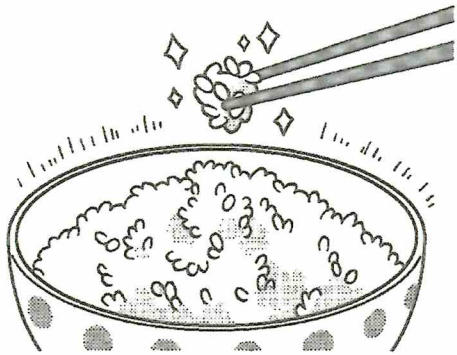
給食だより10月

文京区立駒本小学校
校長 根来 郁明
栄養士 寺田 早智子



秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょ。

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

スポーツには「食事」がカギ!

試合・競技当日の食事は?



10月第2月曜日は「スポーツの日」

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



9 健康に役立つ食べ物とは?

ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

10月の献立について

10日(木) 和食の日

ユネスコ世界文化遺産に登録され世界に誇れる和食文化! その理解を深めるため、平成29年度より「和食の日」として月に1回給食にとりいれています。

みなさん、ごはんは左、汁は右、正しい姿勢で食べていますか?



日本三大芋煮

25日(金) 郷土料理 芋煮献立

文京区は、文化交流や災害が起きた時の応援・協力を島根県津和野町と約束しています。島根県津和野町が日本三大芋煮の活動を、愛媛県大洲市と山形県中山町と行っていて、区でもその活動に協力し、給食で芋煮をします。また、地方の風土に育まれた伝統料理で、郷土食に親しむということも目的にしています。

今年は島根県津和野町の芋煮を提供します。あぶった鯛のだしに、里芋だけのシンプルなすまし汁のような芋煮です。仕上げにはゆずを入れ、香りも味わえます。里芋は産地から取り寄せる予定で、お楽しみに!

15日(火) 十三夜献立

みなさんは十三夜を知っていますか? 十五夜の後、約1か月後にやって来る望月のことです。

また、十五夜は中国から伝わってきましたが、十三夜は日本特有のもので秋の収穫が終わる地域が多いことから、それに感謝しながら美しい月をながめる風習と言われています。十五夜のころは秋雨前線や台風の影響で月がみられないこともあります。その一月後の十三夜は天気がよいことが多いことから「十三夜にくもりなし」と言うそうです。

お供えするのは、栗・大豆・すすき・お団子です。さて、どんなお月様がみられるでしょうか?

