

10月の給食だより

令和7年9月29日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 宇田川理恵

厳しい日差しも和らぎ、だんだん涼しい季節となりました。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろいろなことに挑戦したくなる季節です。給食でも、旬の食材を取り入れた給食を通して、子ども達の「食」への興味を高めていきます。今月も、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

10月のめあて

た もの しゅん し
食べ物の旬を知りましょう。

しゅん
旬とは…

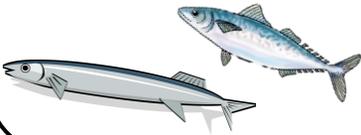
野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物が、1年のなかで一番たくさんとれる季節をいいます。食べ物によってその時期は異なりますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。

また、旬の食べ物を食べることで、四季の変化を感じることができます。旬の食べ物を知り、その季節ならではのおいしさを味わいましょう。

さば・さんま

さばやさんまは、秋に脂がのっておいしくなります。

脂に含まれるDHAには、血行を良くし、頭の働きを活性化させる働きがあります。



あき しゅん 秋が旬の た もの 食べ物

給食で使用する
秋の旬の食材を
紹介します！

るい いも類

いも類には、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。いも類のビタミンCは熱に強いのが特徴です。



りんご

りんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養満点の果物です。酸味のもとであるクエン酸には、疲労回復効果があります。皮には、便通を良くするペクチンが含まれています。



かき 柿

柿には、ビタミンCが豊富で、柿1個で1日の必要量をとることができます。

ビタミンCは、風邪予防や疲労回復の効果があります。



るい きのこ類

おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。給食では、色々な種類のきのこを使用します。



10月の食育の取り組み

10/14(火)～10/24(金) コスモス読書旬間おはなし給食

- 10/14(火) 『こまったさんのラーメン』→こまったさんのやさいラーメン
- 10/16(木) 『ハリーポッターシリーズ』→ポークチャップ・ベイクドポテト・バタービール風ゼリー
- 10/17(金) 『14ひきのあきまつり』→吹き寄せごはん・小魚のみみじ揚げ
- 10/21(火) 『そのときがくるくる』→なすとじゃがいものミートグラタン
- 10/22(水) 『キャベツがたべたいのです』→キャベツたっぷり回鍋肉丼
- 10/24(金) 『からすのてんぷらやさん』→キュウベエさんのてんぷら(さつまいも・えびまたはちくわ)

10/29(水) 足立区 魚沼産コシヒカリ給食



足立区の食育推進事業のひとつです。毎年、足立区内の中学生が自然体験教室でお世話になっている農家さんからお米が届きます。新潟県魚沼産のコシヒカリです。例年、中学生が田植えから稲刈りしてくれたお米が届きますが、今年も農家さんが大切に育ててくださったお米が届きます。

10/27(月) 開校記念日お祝い給食



10月26日は梅島小の開校記念日です。今年で創立137年を迎えます。

今月の野菜 秋なす

なすは夏野菜の代表とされますが、実は夏から秋が旬の野菜です。9月以降に収穫される「秋なす」は、朝晩の気温差で皮が柔らかくなり、みずみずしいのが特徴です。スポンジ状の実が、油やうま味を吸っておいしいです。

なすのミートグラタン



材料(4人分)

なす	3個	ケチャップ	大さじ3
しお	ひとつまみ	トマトピューレ	大さじ3
こしょう	少々	ウスターソース	小さじ2
豚ひき肉	100g	しお	少々
にんにく	1かけ	こしょう	少々
油	小さじ1	ピザチーズ	80g
玉葱	中1個		
にんじん	1/4本		
マッシュルーム	2個		

作り方

- ①なすは1センチ幅にスライスして素揚げし、塩こしょうを振っておく。
- ②にんにく、玉葱、にんじんはみじん切りにしておく。
- ③油でにんにく、豚肉、玉葱、にんじんを順に炒める。調味料を加えて煮込む。
- ④耐熱皿に①のなすを入れ、③のミートソースをかける。
- ⑤チーズを散らし、180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。