

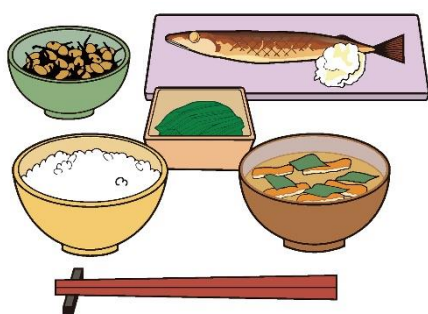
10月給食だよ！

令和7年9月24日(水)
足立区立江南中学校
校長 半村 拓哉
栄養士 一ノ倉 諒太

暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。秋はおいしいものが出回り、「食欲の秋」といわれています。ただし、食べ過ぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身に付けましょう。

心がけよう！栄養のとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスが良くなります。



主食

米飯、パン、麺類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋のおかずで、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

汁物

汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

10月31日 ハロウィーン

ハロウィーンは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を払うお祭りとして、日本でいうお盆にあたります。魔女やゾンビ、ゴーストなどに仮装するようになったのは、先祖とともにやってきてしまった悪霊が作物に悪い影響を与えたり、子供をさらったりなど、人間に悪いことをしてしまうため、怖いものに仮装して怖がらせて追い払うためだとされています。かぼちゃのランタン『ジャック・オー・ランタン』は死者の霊を導いたり悪霊を追い払ったりするための焚火に由来され、お盆の「迎え火」や『送り火』に近いものと言われています。

10月の給食では、人気メニューのパンプキンパイが出ます！ お楽しみに！！



・・・コシヒカリ給食・・・



先週、9月18～20日に1年生による魚沼自然教室が実施されました。今年も魚沼の方々のご厚意で、コシヒカリをいただけることとなりました。

10月28日(火)に足立区の小中学校でコシヒカリ給食を行います。

魚沼市ではたくさん雪が降り、きれいな水が豊富なので、おいしいお米ができます。

育ててくださった農家の皆さんに感謝の気持ちをもっておいしくいただきます。

当日の献立は新潟県の郷土料理から“**チキンタレカツとのっぺい汁**”を予定しています！



ミネラルを取ろう！



ミネラルとは、骨などの体の構成を担っているだけでなく、体の調子を調整する役割があります。特に普段の食事では、「カリウム」「カルシウム」「鉄」「亜鉛」が不足しがちです。代表的な食べ物は、海藻、小魚、豆類です。また、これらは給食でよく残る食べ物です。ミネラルが不足すると脱力感や味覚障害、骨粗しょう症になる可能性があります。20年後30年後の自分の健康のために、おいしい薬だと思い、まずは少量から学校や家庭で食べてみてはいかがでしょうか。

賞味期限 or 消費期限

皆さんは、スーパーなどで食品を買うとき、期限をよく見て買っていますか？

お菓子、牛乳、お刺身、お肉など、ほとんどの食品に賞味期限か消費期限がついています。賞味期限は、未開封の場合、おいしく食べることができる期間を示しています。消費期限は、過ぎたら食べないほうが良い期限を示しています。