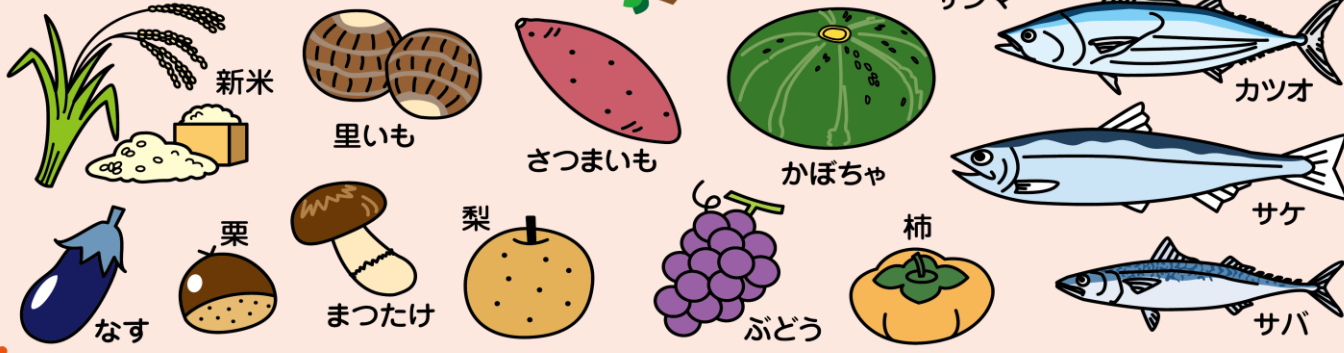


10月 食育だより

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。おいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。秋が旬の食べ物には、どのようなものがあるのかを探してみましょう。

秋に美味しい食べ物



給食の献立にも、秋が旬の食材がたくさん登場します。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

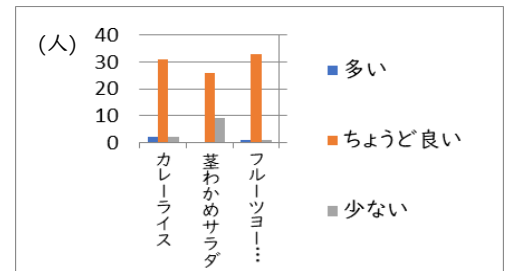
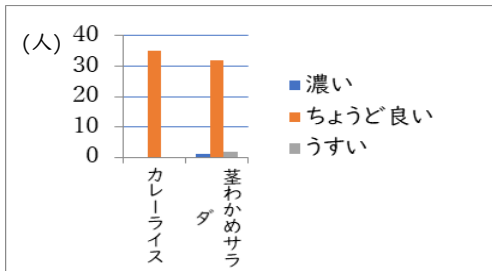


PTA給食試食会

9月9日(月)、PTA主催の給食試食会が第1校舎新田ルームで行われ、35名の保護者の方々に参加していただきました。当日のアンケートでは、皆様から様々なご意見・ご感想をいただきましたので、紹介させていただきます。

〈試食会のメニュー〉

- ・チキンカレーライス
- ・くきわかめサラダ
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳



〈感想〉

- ・子ども達が好きなチキンカレーライスが食べられて良かったです。
- ・くきわかめサラダのドレッシングがとてもおいしく、たくさん野菜がとれるので、家でも作りたいと思いました。
- ・フルーツがあるのはとても嬉しいです。
- ・1つ1つ丁寧に手作りで作っていただいている事がすごくよく分かり、感動しました。
- ・紙パックのまま牛乳を飲むのは初めてでしたが、思っていたより飲みづらくはありませんでした。
- ・ルーも手作りのカレーの味はとても美味しかったです。今は家庭で市販のものやレトルト・冷凍品のものを食べる事が多いので、こうした添加物がない野菜を多く取り入れたメニューのものがとれる給食作りをこれからもお願いしたいです。
- ・毎日給食を楽しみに学校へ行っております。これからもバラエティーのある献立でバランスのある給食をお願いします。



一斉コシヒカリ給食(10/29)

中学校の自然教室は、平成22年度から「魚沼自然教室」として新潟県魚沼市で実施しています。魚沼市は足立区と友好都市提携をしている自治体であり、また、「コシヒカリ」の産地としても有名です。今年5月に7年生が魚沼自然教室に行き、田植えを経験しました。

「一斉コシヒカリ給食」ということで、魚沼産のコシヒカリをこの日に全区内の幼稚園、保育園、小・中学校でいただきます。

当日の献立は「コシヒカリごはん・チキンタレカツ・ごま酢あえ・のっぺい汁」です。「コシヒカリごはん」には、新潟県の郷土料理の「チキンタレカツ」と「のっぺい汁」を合わせました。つやつやのコシヒカリごはんを感謝していただきましょう。



野菜の日レシピ しめじごはん(10/24)

材料(4人分)

- 米 ... 260g
- 水 ... 300ml
- しょうゆ ... 小1
- 鶏ひき肉 ... 30g
- にんじん ... 20g
- 油揚げ ... 20g
- ぶなしめじ ... 40g
- ★砂糖 ... 大1/2
- ★しょうゆ ... 小2
- ★日本酒 ... 小1
- ★本みりん ... 小1/2

作り方

- ① 米を研ぎ、しょうゆを入れて炊飯する。
 - ② 具材を炒めて、★で味付けをする。
 - ③ ごはんと②の具材を混ぜ合わせる。
- ※具材と調味料をお米と一緒に炊いてもおいしいです♪



10月は「食品ロス削減月間」です!
「もったいない」の心を忘れずに...