

# 10月給食だより

令和5年9月29日  
 北区立明桜中学校  
 校長 五明 早苗  
 栄養士 稲葉 きみ子

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。  
 野菜や果物、魚やお米など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が  
 旬を迎える季節がやってきました。旬とは、その食べ物がたくさん収穫される上に  
 1年の内で最も美味しく、栄養価も高くなる時期のことをいいます。  
 旬の食材を美味しく食べて、元気に文化祭をむかえましょう♪



## 10月の給食目標：東京都産の食材を知ろう

給食でよく使われる東京都産の食材

### 小松菜

江戸川区・葛飾区・足立区  
 など各地で栽培が盛んにな  
 っています。

### 糸寒天

小笠原で収穫される天  
 草で作られています。

### 滝野川ごぼう

北区滝野川で改良され  
 名付けられました。

## 10月は食品ロス削減月間

### 食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品 をチェックし、使い 切るだけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、 何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限 の近いものを買う。</p> <p><b>消費期限と賞味期限のイメージ</b></p> <p>劣化が比較的遅いもの (日持ちする食品)</p> <p>おいしく食べる ことができる期間</p> <p>劣化が早いもの (備みやすい食品)</p> <p>まだ食べられる</p> <p>過ぎたら食べない 方がよい期間</p> <p>消費期限</p> <p>賞味期限</p> <p>製造日からの日数</p>	<p>①食品の種類ごと に分ける。 ②それぞれの置く 場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、 フリースペース を作る。 ④ストックのルー ルを決める。</p>
<p>新鮮なうちに冷凍す るなど、保存方法を 工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決 めて、残った食材・ 食品を食べ切る。</p>

出典：消費庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」



## ～鮭のちゃんちゃん焼き～

材料（4人分）

生鮭	4切れ	白みそ	大さじ3
酒	少量	みりん	小さじ1
きゃべつ	葉2枚	砂糖	小さじ2
にんじん	3cm	しょうゆ	小さじ1
えのき	1/4株	バター	5g
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々

作り方

- ① 鮭に日本酒をふって焼いておく。
- ② 少量の油で野菜を炒めて、白みそみりん、砂糖、しょうゆで味つける。
- ③ 20cmくらいに切ったアルミホイルに①、②、バター、こしょうをのせてオーブントースターで5分ほど焼く。

## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。目をなにかと使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の1つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



## 給食通信 感想紹介コーナー

- 7/10 (2-4) 今日はプールの後でとても疲れていたのに、すごくおいしく感じました。  
→給食でエネルギーを補給して午後への活力にしてください。
- 7/12 (1-2) お米が噛めば噛むほどおいしかったです。  
→11月には新米が登場する予定です。お米のおいしさを味わってくださいね。
- 7/18 (3-3) 赤魚のからあげがカリッとしていて、とてもおいしかったです。  
→苦手な魚でも香ばしく揚げることでおいしく食べることができます。調理員さんの揚げ方も上手ですね。
- 7/19 (3-5) 毎日美味しい給食をありがとうございます。栄養士さんが替わったのでこれは新しい栄養士さんがみているのでしょうか？！カレーライスがめっちゃおいしかったです。これからもよろしくお願ひします。  
→カレーの辛さって家庭によって違うのでむずかしいのですが、さすが3年生、大人の味をわかってもらえてうれしいです。ほぼ毎日完食ですばらしい！
- 9/6 (2-6) 夏野菜のスパゲティがおいしかったです。私はなすが苦手ですが、とても食べやすかったです。  
→なすは油との相性がよいので、さっと揚げてからスープに加えました。おうちでもやってみてください。
- 9/7 (2-3) 切り干し大根が得意ではなかったのですが、今日のサラダはめっちゃおいしかったです。  
→同じ食材でも調理の仕方によっては「おいしい」「食べやすい」と感じることもあります。  
給食で初めて出会う料理もあって楽しいですよ。
- 9/8 (2-6) ガパオおいしかったです。またつくってほしいです。  
→バジルなどの香辛料の香りが苦手な人は食べにくかったと思いますが、思ったより「さわやかでおいしかった」という感想もありました。残菜も6.5%と少なかったです。
- 9/14 (1-3) ムサカがおいすぎて戦争が起きていました。  
→きっとおかわりの争奪戦が激しかったのですね。じゃんけんに勝利して食べたムサカは一層おいしかったと思います。全クラスで好評だったようです。