

10月給食だより

令和6年9月30日
 北区立明桜中学校
 校長 菊池 修一
 明桜中学校・栄養士

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 切れる分だけ買う。</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>消費期限と賞味期限のイメージ</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 (傷みやすい食品)</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食品を種類ごと 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：消費者庁「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、意識してとりたいたい栄養素の1つです。



給食通信 感想紹介コーナー

- 9/2 (3-2)ドライカレーの具と味ははっきりとしておいしかったです。あと梨が大きく切り分けられているので満足しました。(3-4)長期休み明けの給食だったので、カレーを期待していたらカレーだったのでうれしすぎます><♪梨もみずみずしくておいしかったです><♡
- 夏休み明け初日のカレーはおいしかったですね！久々の給食でしたがカレー効果で残菜が少なかったです。旬の梨は千葉県産の「豊水」という品種でした。
- 9/5(1-2)わかめごはん大好きなのでうれしかったです！プール終わりなのでたくさん食べれました。おいしかったです！
- プール終わりの給食はいつもよりおいしく感じますね。たくさん食べて午後の授業への活力にしてください！
- 9/10(2-4)冷凍みかんがキンキンに冷えててすごくおいしかったです！！いつもおいしい給食ありがとうございます！！
- 今年最後の冷凍みかんでした。9月まで暑い日が続いたのでおいしくいただきましたね！
- 9/12(3-2)かきたま汁のとろみがちょうどよくておいしかったです！！片栗粉の量がちょうどいいんだと思います！たまごの入るタイミングも完璧なのでフワフワでした！！最高でした
- 調理員さんが丁寧に作ってくださったかきたま汁、フワフワでおいしかったですね！たまごが固まらないように作るのにはコツがいるそうです。
- 9/19(3-1)ピピン丼おいしかったです。トックスープの解説も「なるほど～」となりました。テスト返しておちこんでたのですが、元気出ました！いつもありがとうございました😊
- テストお疲れさまでした。うまく結果が出なくて落ち込むことあると思いますが、給食で少しでも元気が出てくれて嬉しいです！