

給食だより

令和８年10月号
新宿区立西早稲田中学校
校　長　　安田　昭仁
栄養士　　増田　高大

今年の夏は暑い！と言われていますが、秋の風も感じる季節になりました。『読書の秋』、『スポーツの秋』『芸術の秋』といろいろな秋がありますが、やっぱり『食欲の秋』を楽しみにしている人も多いと思います。今年も秋が旬の食材を使い、献立を立てましたので毎日楽しみにしてください。





お米について



10月28日は新潟県産コシヒカリ(棚田米)の新米を出す予定です。棚田米を聞いたことがありますか？山や丘陵地の傾斜地を階段状に区画した「棚田」で栽培されるお米のことです。

Q 棚田米って美味しいの？？

A.美味しいです。

① 昼夜の寒暖差：山間部は昼と夜の気温差が大きく、米に甘みの素となるデンプンが蓄えられやすくなります　。
② 清らかな水：山からの湧き水や谷水など、冷たく新鮮な水で育つため、米の味が向上します　。
③　日当たりと水はけ：斜面のため日当たりが良く、水はけも良好で、米の品質に寄与します　。
④　丁寧な手作業：機械が入りにくいため、田植えや収穫など多くの作業が手作業で行われ、品質が高まります。

～コンテスト優勝メニュー～

10月30日は葉山風パスタです。なぜこのメニューを出すかというと調理部での活動で2.3年生のみでコンテストを行いました。
テーマは「パスタ」で金額の制限や味、見た目、手際の良さなど審査をし、3年生の渡辺さんと石井さんのペアが優勝しました。そのメニューを給食で出せるように少しアレンジし、メニュー化しました。神奈川県葉山町で食べたパスタが美味しかったのでそれを再現したいと2人で試行錯誤していました。夏休みにこれらの新メニュー開発を頑張りました。美味しく作るので楽しみにしてください！！

