



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。実りの秋、スポーツの秋、読書の秋…秋はどんなことをするにも気候のよい季節です。今月は、一中祭もあります。体調をくずさないようにしっかり食べてベストなコンディションで臨みましょう。

今月の給食より

10日(木) * 目の愛護デー献立



目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。



10月10日は目の愛護デーです。日頃スマートフォンやゲーム機を使いすぎて目が疲れていませんか？目の健康に欠かせないのは、ビタミンAやアントシアニンを多く含む食べ物です。給食では、ほうれん草を炒めた「ポパイソテー」や、かぼちゃを練りこんだ「かぼちゃのソフトクッキー」などビタミンAを意識したメニューを提供します。日頃から目の健康を心掛けましょう。



15日(火) * 十三夜献立



10月15日(火)は十三夜です。江戸時代の後期から、月見にだんごを供えるようになりました。それ以前は、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」や「豆名月」ともいいます。給食では栗入りの吹き寄せごはんを提供します。月見という日本ならではの行事を大切に、ゆったりとした気分で月を眺めてみてください。

16日(水) * 郷土料理・京都 (衣笠丼・京風みそ汁・抹茶ケーキ)

「衣笠丼」は、京都のローカル食として親しまれています。京都の薄揚げ(油揚げ)と青ねぎ(九条ねぎ)を煮て、卵でとじた丼ものです。名前の衣笠は、京都の地名の衣笠山に由来します。お肉の代わりに油揚げを使った、やさしい味わいの丼物です。また、京都のみそ汁は、白みそ(西京みそ)が定番です。給食でも、この日は西京みそでみそ汁を作ります。いつもとちがう味を堪能してみてください。



10月は食品ロス削減月間です



皆さんは、給食を残さず食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、食べる時間が少なかったり、食物アレルギーがあったり、太りたくなかったりなど…理由は様々です。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作っています。また、給食が出来上がるまで多くの人が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心掛けてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して周りの人に無理強いしたり、我慢して食べて、体調が悪くならないようにしましょう。

食品ロスを処理するにも多くのエネルギーが使われます。CO2排出など地球環境におおきな負担となります。

