



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん店先に並びます。初秋の頃には、夏の暑い間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まると、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、種実、そして冬の寒さに備えるために脂ののった魚が旬を迎えます。給食においても、生徒の皆さんに季節の食材を沢山伝えていきたいと思います。

今月の給食より

13日(水) *江戸東京野菜・大蔵大根(大根ご飯・ふろふき大根)

江戸東京野菜とは、主に現在の東京23区やその周辺で伝統的に生産されていた野菜のことです。大蔵大根は、今から50年(昭和40年)くらい前まで東京都の杉並区や世田谷区でたくさん栽培されていました。特徴は、先まで太く・長く・やわらかく・味がよいことです。現在は、病気に強くて育てやすい「青首大根」が広まり「大蔵大根」を育てる農家が少なくなりました。給食のために、特別栽培した大蔵大根です。味わって食べましょう。



14日(木) *伊那市からの新米提供日

今年も伊那市から新米が届きます。南アルプスと中央アルプスから流れでる豊かな雪どけ水を利用して作られたお米です。伊那市は、昼夜の寒暖差が大きく病害虫が少ないため、低農薬でふっくらとしたおいしいお米を作ることができます。楽しみにしててください。

28日(木) *郷土料理・北海道(ごはん・ガタタン・鮭のちゃんちゃん焼き・キャラメルポテト)

「ガタタン」は、具沢山でとろみのあるスープです。北海道の芦別の名物料理で、漢字で「含多湯」と書き、そのルーツは中華です。戦後旧満州から芦別に引き揚げた「村井豊後之助」という人が中華料理店「行楽」で出したのが始まりとされています。本来はスープですが、現在はガタタンラーメンやガタタンチャーハンなど、アレンジ料理が生まれています。「鮭のちゃんちゃん焼き」は、鮭やホッケなどの魚と季節の野菜を蒸し焼きにし、みそで味付けした料理です。ちゃんちゃん焼きの名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃっ」と作れるからという説や、「ちゃん(お父さん)」が作るからという説などがあります。

牛乳でモ〜と元気な体!

