



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳 徹朗

栄養士 阿部 郁子

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスの良い食事」です。今が旬のさんまや鮭、栗など「秋の味覚」を味わいながら、適度な運動と十分な休養を心掛けて心身ともに健康に過ごしましょう。

今月の給食より

9日(金)*目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。パソコンや携帯電話の画面を長時間見ていると、知らない間に目が疲れています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという栄養は、疲れ目を軽減する作用があるとされています。給食では東京都の立川産のブルーベリーを入れて作った、「ブルーベリーチョコチップマフィン」を提供します。

16日(金)*北海道料理献立

北海道の郷土料理には、漁師たちの間で広まったとされる、みそ汁に鮭や野菜を入れた「石狩汁」があります。給食では今の季節が旬の鮭を入れた「石狩汁」と、駅弁のいかめしを参考に、味付けをしたイカの短冊とご飯を混ぜて作った「いかめし」を提供します。

22日(木)*伊那市のりんご給食

新宿区の友好都市である、長野県伊那市からリンゴが届きます。給食ではそのリンゴで作ったジャムをパンに挟んだ、「りんごジャムサンドパン」と、りんごを提供します。長野県の自然の中で大切に育ててくださった新鮮なリンゴをおいしくいただきます。

23日(金)*十三夜献立

10月23日は十三夜です。十三夜とは、十五夜の一か月後に巡ってくる日で、十五夜の次に美しい月と言われて昔から大切にされてきました。この時期に栗や里芋の収穫を迎えることから、それらをお月様にお供えする地域もあります。給食にも栗をいれた「ふきよせご飯」と、「みたらし団子」を提供します。

28日(水)*カナダ料理献立

カナダの特産品としてメープルシロップがあります。メープルシロップはカエデの木の樹液から作られます。カナダにはカエデの木がたくさんあり、国旗にも使われるほど有名です。また、カナダは良質なサーモンが獲れるため、サーモン料理もよく食べられています。給食では「メープルトースト」と鮭を使った「サーモンのクリームシチュー」を提供します。



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は無限ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!