



新宿区立牛込第一中学校

令和7年10月31日

校長 畔柳 徹朗

栄養士 田中亜希子

「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。

今月の給食より

6日(木) *伊那市からの新米提供日



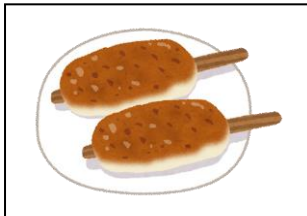
今年も伊那市から新米が届きます。南アルプスと中央アルプスから流れ出る豊かな雪どけ水を利用して作られたお米です。伊那市は、昼夜の寒暖差が大きく病虫害が少ないため、低農薬でふっくらとしたおいしいお米を作ることができます。

7日(金) *江戸川区の小松菜 (小松菜のガーリックライス)

江戸川区は小松菜の発祥地であり、東京都内での収穫量はトップを誇ります。「小松菜」という名前は、江戸時代の徳川吉宗が鷹狩の際に献上されたすまし汁の菜葉のおいしさを喜び、地名から「小松菜」と名付けたとされています。江戸川区の小松菜は、東京湾からの潮風によるミネラル豊富な土壌で育ち、甘味と旨味が強いのが特徴です。味わって食べましょう。



18日(火) *郷土料理 (五平餅)・中部地方 (岐阜県・愛知県・長野県)



「五平餅」は、粒が残るほど半搗きにしたご飯を串に刺し、クルミやごま、山椒などを加えた甘辛いみそだれやしょうゆだれをつけて焼いた郷土料理です。岐阜県では、わらじ型やだんご型。愛知県では、わらじ型や楕円形。長野県では、わらじ型や小判型、筒形などがあります。

牛乳でモ〜と元気な体!



成長期の皆さんは、牛乳をしっかり飲んで運動することによって丈夫な骨が形成されます。寒い季節になると牛乳が沢山残ってしまいます。バランスよく喫食しましょう!

