

給食だより 10月号

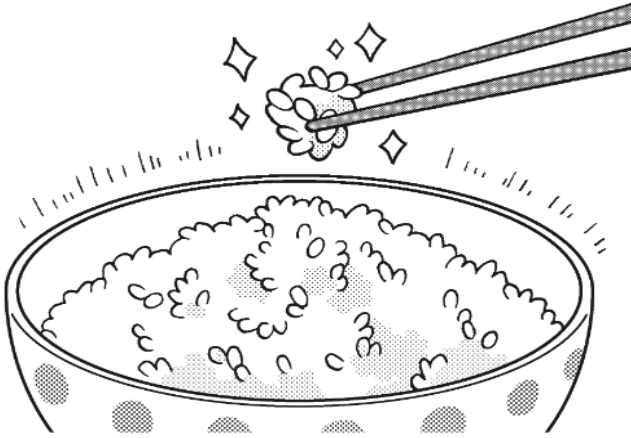
令和7年9月30日

品川区立八潮学園

校長 夏井 真一



おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023

10月の献立から

2日(木) 東京都の郷土料理である「深川めし」をつくりまします。また、「ちゃんこ汁」は、東京都で生まれた料理「ちゃんこ鍋」をアレンジしたメニューです。

6日(月) 10月6日は「十五夜」です。秋の収穫を迎える地域が多い時期なので、自然の恵みに感謝しながら美しい月を眺めます。十五夜には、お団子をそなえる風習があるので、白玉団子を作ります。

10日(金) 10月10日は「目の愛護デー」です。タブレットやスマートフォンの使用が当たり前になり、目にかかる負担どんどん増えている現代。タブレットやスマートフォンの使用時間が長くなりすぎないようにすることの他にも、食べ物からも、目の健康を気遣ってみましょう！給食では、目の粘膜を守る「ビタミンA」を多く含む「にんじん」や、目の見え方を調整する「アントシアニン」を多く含む「ブルーベリー」を献立に取り入れます。

10月の給食目標：協力して決められた時間内に食べよう

給食は、準備から片付けまでの時間が決められています。前期課程は40分間、後期課程は30分間です。クラスの仲間と楽しくおしゃべりしながら食べることももちろん良いことですが、おしゃべりに夢中になりすぎて、食べきれず残してしまう…ということはありませんか？

給食は、決められた時間内に食事をする練習の場でもあります。自分の食べるペースを考えて、給食時間までに給食が食べきれないようにしたいですね。

☆☆☆有機栽培農産物について☆☆☆

9月から少しずつ取り入れていましたが、10月からもできる範囲で有機栽培農産物を給食に取り入れていきます。

【問い合わせ】八潮学園 栄養士 八代 美弥子

電話 03-3799-1641 / FAX 03-3799-1643