

10月給食たより

令和8年10月号

杉並区立高南中学校

校長 菱田 千晶

栄養士 篠田 幸恵

さわやかな季節が訪れました。スポーツや読書、勉強にもじっくりと取り組める季節です。実りの秋です。秋の実りや自然の恵みに感謝をして、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

10月の給食目標

しっかり食べてよく運動しよう

運動をすると食事がおいしくなります。消化吸収も良くなります。
運動の疲労が質の良い睡眠につながり、生活のリズムがとても良くなります。

運動で力を発揮するには日ごろの練習やトレーニングとともに、色々な食品をバランスよく食べて栄養をしっかり摂ること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



10月給食の献立より 食欲の秋を楽しみましょう！

◆ 1日（木） 東京都民の日の献立

東京都の郷土料理：元祖★深川めし きんぴらコロッケ 小松菜のサラダ

昔は東京湾でもあさが採れました。漁師さんが採れたあさりを使って作った深川めしは。東京都の郷土料理のひとつです。炊き込みご飯の深川めしは昔から人気がありますが、今回は漁師さんが船の上でご飯と一緒に食べていた元祖の深川めしを紹介します。ご飯に汁をかけていただきます。

小松菜はかぶの改良種で江戸時代から作られていた野菜です。五代将軍徳川綱吉が江戸の小松川で作られているのにちなんで小松菜と名付けられたと言われています。寒さに強く、雪がふっても枯れません。ビタミンAとCが豊富に含まれている緑黄色野菜です。カルシウムも多く含み、ほうれん草の5倍もあり、給食ではよく登場する野菜です。



【ドン丼給食：ドンドン食べよう！】

◆ 8日（木） ビタミンABC丼

豚ひき肉と野菜をたっぷり使った栄養バランスの良い丼献立です。

◆ 9日（金） 目の愛護デー献立 ブルーベリーサンド



目に良い栄養成分はビタミン A・B1・B2・C・E などです。

（食品ではレバー、納豆、たまご、にんじん、トマト、ブロッコリー、かぼちゃなどがあげられます。）ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は視力回復や疲労回復に効果があるといわれています。近年、裸眼視力 1.0 未満の小中学生は年々増加傾向にあります。皆さんは勉強、携帯などで目を使いすぎていませんか？10月10日「目の愛護デー」に合わせて目の健康についても考えてみましょう。

【10月20日（火）は開校記念日です。】

◆ 20日（火）開校記念日お祝い給食

お赤飯 竹輪の磯辺揚げ あつめ汁 チーズケーキ

高南中学校の歴史を振り返りながら楽しくおいしくお祝い給食をいただきます。これからも皆さんの笑顔あふれる高南中学校になりますように。



【杉並区では毎月国内産給食の日を設定しています】

◆ 5日（月）19日（月） 国内産給食

調味料の一部を除き、すべて国内産の食材料で作られた和食献立の日です。

お箸を上手に使って食べてください。

【保健給食委員会企画：先生リクエスト給食】

◆ 29日（木） 10月は西川先生のリクエスト給食です。

栄養バランスが良い、おいしい料理をリクエストしてくださいました。お楽しみに！

◆ 30日（金） 🎃 ハロウィン献立 ハロウィン蒸しパン

ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った蒸しパンを作ります。



- ◇ 高南中学校ホームページ：高南中の給食→献立・食材の産地を公表しています。ご家庭でぜひチェックしてみてください。
- ◇ 食材の納入都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◇ 10月15日（木）は合唱祭のため給食はありません。