



杉並区立中瀬中学校

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

さわやかな秋の風が、心地よくなってきました。朝夕が涼しくなり、日中との気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。9月に引き続き、今月も秋の食材をいろいろ入れてあります。今日は何の日？やそのいわれなどもランチメールでも伝えていきますのでお楽しみに！

10月の給食の目標 和食の良さを知ろう

日本型食生活を知り、生活習慣病予防となる食生活を心掛ける



お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。一昨年、昨年の米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

中瀬中では、ごはんの量はだいたい190g位、混ぜご飯でも220g位がひとり分になるように作り、給食室で重さをはかってバットに入れ教室に配食しています。体格の違いや運動量、その日の体調によっても適量は異なるので、食べる前に調整をしてクラスで食べていると思いますが、ランチメールの写真や職員室前のサンプルケースの量を参考にして配膳をしてしっかり食べるようにしましょう。

給食試食会へのご参加ありがとうございました

9月9日（水）に試食会には、21名の保護者の皆様にご参加いただきました。新しくなった給食室の紹介や生徒たちの配膳や給食中の様子を少しご覧いただいた後、重陽の節句献立の菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」、菊の花（菊のり）を入れた野菜の和えものを召し上がっていただきました。

ご家庭で、給食の話題が出ているようすもうかがえて嬉しく思いました。



～ご回答いただきましたアンケートより抜粋～

・給食の時間をもう少し長くして欲しい

⇒給食時間を延長することは、時程上難しい面がありますが、給食の準備や配膳をスムーズに行い食べる時間を少しでも確保できるように給食委員会でも取り組みをしています。和食献立が多く入っていることもあるので、落ち着いて食事が楽しめるような環境づくりに努めます。

・簡単な人気のレシピが知りたい

⇒食育だよりにも載せることもありますが、ロイロノートに上がっていますので是非ご覧ください。更新も随時しています。（紙ベースのものも職員室手前の給食コーナーにありますのでお持ちください）

いただいたご意見を参考にしながら、今後も安全でおいしい給食の提供と食育の充実に努めてまいります。

10月の給食より

10/4 イワシの日



鰯のさんが焼き

語呂合わせで、イワシの日。さんが焼きは、アジ、サンマ、イワシなどの青魚と味噌やねぎ、生姜などとたたいた料理「なめろう」を、漁師が山で仕事をする時にアワビの殻に入れて持っていき、山小屋で焼いたり蒸したりして食べた料理なので、山家（さんが）焼きといわれます。

10/10 目の愛護デー



緑黄色野菜 & ブルーベリー

10を並べて横に倒すと「まゆ」と「目」に見えることに由来して制定された日。

目の健康によい緑黄色野菜に含まれるビタミンAやアントシアニンを取れるような食材を多く使った献立にしました。

10/23 十三夜



「十三夜」の十五夜と同じように美しい月を眺めて楽しみ秋の収穫に感謝をする行事です。十三夜の頃に収穫を迎える豆や栗をお供えしてお月見をするので「豆名月」「栗名月」ともいわれます。きな粉をかけたもちもちのお月見団子を作ります。

10/27 音符ゼリー♪



今年も音楽発表会前日に、音符型に型抜きしたゼリーを作ります。みなさんの美声が響く素敵な発表会になるように、給食室からも応援しています♪



10/20・21・22 新米食べ比べ

9月の下旬ごろから新米が出回り始めます。新米のみずみずしい美味しさをいつもと同じ銘柄を含め、3種類の品種を味わって、食べ比べをしてみましょう。日本全国に様々な品種がありますが、採れる場所によっても味わいの違いがあります。

お米作りは、お米の種を植え苗を作り、田んぼの土をおこして、水をひき、代掻きをして…と苗を植えるまでも大仕事。苗を植えて稲になってお米として届けるまでには、雑草を取ったり毎日朝に夕にと、目をかけ手をかけ天候と成長具合をみながら一年をかけて美味しいお米になるように育てています。

作ってくださっている農家さんへ思いを馳せながら、味わって食べてもらえるといいなと思います。



中瀬中
給食レシピ

中瀬中
毎日の給食・産地

ロイロノート>資料箱>
学内共有> 栄養士より>
給食レシピ



中瀬中学校ホームページ
毎月の献立表、食育だより
本日分の給食・産地は
こちらをご覧ください