

10月給食だよ!

荒川区立第四中学校
校長 宮沢 亨
管理栄養士 小向 朋美

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期は、「実りの秋」といわれるように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。

給食では、秋が旬の野菜や魚、果物をたくさん使います。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事をとるように心がけましょう。



ふれあい給食

10月2日(金)は、地域の皆様をお招きして、代表の生徒と一緒に給食を食べる「ふれあい給食」を行います。当日は、旬の食材を使用した、「秋の味覚満載メニュー」です。

10月2日(金)の献立

金時ごはん さんまのしょうが煮 のっぺい汁 アップルゼリー

おいしい秋の味覚

~旬の食材は、おいしくて栄養たっぷり~

- ・さんま ・カツオ ・サケ ・さつまいも ・くり
- ・柿 ・かぼちゃ ・秋なす ・りんご ・新米 など

秋は、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と、何をするにも良い季節です。この日の給食は、秋の味覚をたくさん使った献立になっているので、『食欲の秋』を楽しみましょう。

☆☆給食と旬の食材紹介☆☆

金時ごはん

旬の食材・・・さつまいも

「さつまいも」をたくさん使い、ごはんと一緒に炊き上げます。さつまいものホクホク食感と、ほどよい甘みを味わって食べましょう。



さんまのしょうが煮

旬の食材・・・さんま

「さんま」を、しょうがと甘じょっぱい煮汁でコトコトと煮込みます。じっくり煮るので、骨までやわらかです。骨ごと食べて成長期に必要なカルシウムをしっかり摂取しましょう。



のっぺい汁

旬の食材・・・さといも

のっぺい汁は、日本全国に分布している郷土料理の1つです。とり肉や野菜などを煮て、片栗粉でとろみをつけた汁ものです。



アップルゼリー

旬の食材・・・りんご

りんごジュースを寒天で固めてゼリーを作ります。その中に、砂糖とレモン汁で煮たりんごのコンポートを入れます。



給食レシピ

~旬の味覚を味わおう~



金時ごはん 4人分

うるち米	280g (約2合)
もち米	70g (約0.5合)
さつまいも	140g (中ぐらい約1/2本)
しお	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
水	適量
黒ごま	少々

《作り方》

- ①さつまいもの皮をむき、1cmの角切りにする。
- ②米は、洗って浸水し水を切り、うるち米、調味料を入れ、2.5合の目盛りまで水を入れる。最後に、さつまいもを入れて炊く。
- ③炊きあがったごはんに、黒ごまをかける。

※もち米がない場合は、うるち米2.5合でも作ることができます。