



# 給食だより 10月

令和4年9月30日(金)  
荒川区立第九中学校  
学校長 宮崎 剛  
栄養士 鈴木 ひかり

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



## ○今月の行事食レシピ

今回は9月に登場した「お月見団子」のお豆腐を使ったレシピです。10月にも登場します。是非、ご家庭で作ってみてください。

### 🍡 お月見団子 🍡

<5人前>

#### ・だんご

白玉粉 100g  
上新粉 35g  
絹ごし豆腐 50g  
水 130g

#### ・たれ

三温糖 大さじ3  
醤油 大さじ1  
水 75g  
片栗粉 小さじ1  
水 10g

上新粉がない場合は、白玉粉100g・水80の割合で!!

#### <作り方>

- ①材料を量っておく。
- ②白玉粉、上新粉を練って合わせる。
- ③豆腐も混ぜ合わせ、固さを調整する。  
※粉っぽさをみて水の量は調整してよい。
- ④1人3個分になるように丸めながら分ける。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、丸めた団子をゆでる
- ⑥団子が浮いてきたら水にとり、冷まし、よく水切りする。
- ⑦三温糖、醤油、水を合わせて加熱し、片栗粉を水で溶いてとろみをつける。



## ○10月10日は目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか?10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。11日(火)の給食では目に良いメニューを出す予定です。

★「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

#### 多く含む食品



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

#### 多く含む食品



## ○リクエスト給食アンケートを実施しました!

	3-1	3-2	3-3	2-1	2-2	2-3
1位	みそラーメン	ラーメン	ココア揚げパン	みそラーメン	ラーメン	ステーキ
2位	野菜チップス	揚げパン	ししゃも	カレー	フルーツポンチ	フルーツポンチ
3位	ステーキ	フルーツポンチ	ラーメン	キムチチャーハン	ハンバーグ	からあげ

	1-1	1-2
1位	カレー	しょうゆラーメン
2位	ココア揚げパン	カレー
3位	ハンバーグ	きなこ揚げパン

○給食の定番メニュー!「カレー、揚げパン、ラーメン」が多数ランクインしました!  
リクエスト給食は、現在行われている給食委員会主催の「残菜調査」の結果により、優秀なクラスがゲットできることになっています。リクエスト給食がゲットできるよう頑張ってください★

