

# 10月給食だより

2024年10月9日(水)  
町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聡  
栄養士

朝晩の気温が下がり秋めいてきましたが、10月に入ってもまだ暑い日があります。気温差が大きいと体調も崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、バランスのよい食事を心がけましょう。

今月の給食目標は「好き嫌いしないようにしよう」です。給食では、いろいろな食材が使われます。苦手だと思っても、味付けや調理方法で食べられることもあります。また、成長したら食べられるようになることもあります。苦手だと思っても、まず一口食べてみましょう。

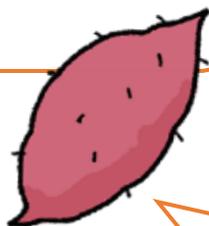
日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界には様々な料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



## 秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋

### 季節の食材 ～さつまいも・きのこ類～

主な成分はでんぷん。加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。



食物繊維、ビタミンCが豊富!

でんぷんのおかげでビタミンCが壊れにくく、しっかりと摂れます。

皮つきのまま使うのがおすすめ。

食物繊維が豊富!



冷凍保存も可。

冷凍することで細胞壁が壊れ、調理のときに栄養分やうまみが溶け出します。

凍ったまま使えます。

今月も「さつまいも」や「きのこ」を使った給食が登場します。南つくし野小学校の近くの農家さんととれたさつまいもも使用する予定です。お楽しみに!!

さつまいもときのこを使ったレシピを紹介します。9月の給食にも登場したメニューです。

『秋の香りご飯』

【材料】	【分量】 米一合に対して	【作り方】
米	1合	① ごはんを炊く。 炊くときに、しょうゆ小さじ1程度入れ、色付けする。 ※だし昆布と一緒に炊くと、うまみもアップします。  ② さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1センチの角切りにして水にさらす。その後、レンジや鍋などで加熱して柔らかくする。  ③ にんじんは千切りにし、半分の長さに切る。しめじはほぐし、大きいものは小さくちぎる。  ④ 油でとり肉を炒め、③を加えて炒める。砂糖～塩を加え、調味する。  ⑤ 炊いたごはんにさつまいもと④を加えて混ぜ合わせる。
さつまいも	60g	
油	適量	
とりむね肉	30g	
にんじん	30g	
しめじ	25g	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
塩	少々	
○さつまいもの皮は剥いて調理してもOK ○しょうゆごはんではなく、白ご飯に混ぜるでもOK。その場合、具の方にしょうゆをプラスしてください。 ○しめじの他に、えのきや舞茸などを加えてもおいしいです。 ○調味料は目安です。具の量や好みで調整してください。		

給食費に関するお知らせ

10月31日に10月分の口座振替を実施します。納期限の前日までに口座への入金を忘れずをお願いいたします。この日に残高不足等により口座振替が実施できない場合は「督促状」が送付されます。ご注意ください。

9月の使用食材産地

野菜・果物	にんじん	北海道	しめじ	長野	いわし	福岡、長崎
	小松菜	群馬、東京	ごぼう	青森	ししゃも	アイルランド、ノルウェー、カナダ
	大根	北海道	ほうれん草	群馬、東京、埼玉	さば	ノルウェー
	キャベツ	群馬	パセリ	長野	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア
	玉葱	北海道	えのき	長野	かつお	千葉、宮城
	じゃがいも	北海道	いんげん	福島	たら	アメリカ
	ねぎ	青森	ピーマン	茨城	メルルーサ	メキシコ
	しょうが	高知	梨	栃木	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川
	にんにく	青森	黄パプリカ	北海道、岩手	鶏肉	宮崎、岩手、
	白菜	長野	かぶ	千葉	米	白米 山形、埼玉
	チンゲン菜	静岡	エリンギ	長野	卵	卵 栃木
	さつまいも	千葉、町田	たけのこ	福岡	牛乳	飲用牛乳 北海道、岩手、栃木、神奈川、岡山
	もやし	栃木				
	セロリ	長野				
	きゅうり	群馬				