

10月 給食だより

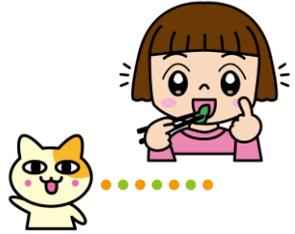
2024年9月30日
町田市立金井小学校
校長 須藤潤一郎

朝晩が涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節となりました。

秋は「食欲の秋」「実りの秋」と言われます。給食にも秋が旬の食材を取り入れ、紹介していきます。

10月10日は目の愛護デーです

目の健康に役立つ食べ物とは？



ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵 (卵黄)

目や皮膚の粘膜を健康に保つ働きがあります

β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

体内で効率よくビタミンAに変わります

ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

光による刺激から目を保護する網膜色素を増やしてくれると考えられています

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスとは・・・まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと



○すぐに使うものは手前から買う。

○必要な分だけ買う。

○期限表示を正しく知る。

賞味期限：おいしく食べることができる期限

消費期限：過ぎたら食べない方がよい期限

9月の給食より

9月の給食室へのお手紙

今日は特にスタミナ納豆が
おいしかったです。

世界で一番！！
さんまごはんが
おいしかったです。

ぶどうがあまりすっぱくて
おいしかったです。

親子丼の（高野）豆腐
から汁が出てきて
おいしかったです。

給食レシピ紹介～スタミナ納豆～

<材料（2人分）>

ごま油・・・・・・・・適量
しょうが・・・・・・・・少々
にんにく・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・20g
鶏ひき肉・・・・・・・・30g
酒・・・・・・・・小さじ1
ねぎ・・・・・・・・20g
にら・・・・・・・・5g
ひきわり納豆・・・・40g
砂糖・・・・・・・・ひとつまみ
しょうゆ・・・・小さじ1
みそ・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・小さじ1/2
タバスコ・・・・お好みで少々

<作り方>

- ① ひき肉に酒をふっておく。
- ② にらは1cm幅、その他の野菜はみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが・にんにくを炒める。玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、肉を加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、調味料で味付けをする。
- ⑥ ねぎ・にら・納豆を加えて炒める。

レシピのリクエストが多かった料理です。
そのままの納豆より好きという声もありました。
ぜひお試しください。



9月の給食で使用した主な生鮮食品の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
なす	町田	しめじ	長野	梨	茨城
ピーマン	町田	大根	北海道	りんご	長野
きゅうり	八王子・群馬	小松菜	埼玉	鶏肉	青森
しょうが	熊本・高知	れんこん	茨城	豚肉	鹿児島
もやし	栃木	葉ねぎ	高知	ぶり	長崎
キャベツ	群馬	にら	栃木	さば	ノルウェー
人参	北海道	えのきたけ	長野・新潟	さんま	台湾
玉ねぎ	北海道	セロリー	長野	助宗だら	アメリカ
チンゲン菜	静岡	ごぼう	青森	ししゃも	ノルウェー
にんにく	青森	紫キャベツ	群馬	米	茨城・宮城・千葉
ねぎ	青森・埼玉	ホールコーン	北海道	たまご	栃木
じゃがいも	北海道	巨峰	山梨	牛乳	全国

10月の給食費の引き落とし日は10月31日(木)です。口座残高の確認をお願いいたします。