

10月 給食だより

令和5年度 10月 都立久我山青光学園



スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。給食室では旬の食材を使用したメニューを予定しています。秋の美りに感謝しながらいただきます。

～10月の献立より～

・23日（月）きのこ汁

まいたけ、えのきたけ、しめじが入った、具たくさん汁ものを提供します。

・31日（月）秋のカレーシチュー&かぼちゃプリン

さつまいもやしめじが入った、カレーシチューです。

デザートには、ハロウィンにちなんでかぼちゃを使ったプリンを作ります。



旬のくだものについて

～かき～ かきは、和歌山県や奈良県で多く栽培されています。果肉にはビタミンCやカリウム、食物繊維のほか、カロテンやポリフェノールなども豊富に含まれています。特にビタミンCの量は果物の中でもトップクラスです。



～りんご～ りんごは、青森県や長野県で多く栽培されています。かきと同じく食物繊維やポリフェノールなど様々な栄養素が含まれます。これらは、普段の食事からではとりにくいものもあります。朝食やおやつに取り入れて、体の調子を整えましょう。



お米を味わって食べましょう

新米の季節になりました。本校の給食では、秋田県産の「あきたこまち」を使用しています。

お米には、粒の大きさ・ツヤ・粘り・甘みなど品種によって特徴があります。

御家庭でさまざまな品種を食べ比べてみるのも良いですね。



～9月の給食を紹介します～ HPではカラーで御覧いただけます

9/4（月）

夏休み明けの初日はカレーライスでした。

スープには「切らずにおけば冬まで保存できる」

冬瓜が入っています。くだものは秋の訪れを感じる梨でした。



9/14（木）

白い包み紙の中は、照り焼きチキンバーガー

でした。両手でしっかりと抑えながら、大きな口で

「がぶり！」と食べていました。

