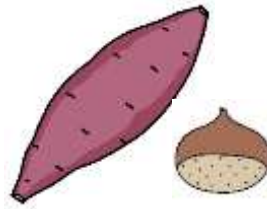




# 給食だより



令和5年度 10月号  
東京都立葛飾盲学校  
校長 岩下 桂郎

秋風が吹き、外で過ごすには気持ちのよい季節となりました。今月は運動会もあります。練習も本番も気持ちよく体を動かせるよう、栄養バランスの整った食事を心がけてください。

また、秋は「味覚の秋」、「食欲の秋」といわれるよう、さんま、きのこ、くり、さつまいも、りんご、なし等、旬の食材がたくさんあります。給食でも旬の食材を提供します。季節の実に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しんでください。

## ◎10月の給食紹介◎

～食材体験～

20日 食材体験「かき」

果物のかきの触察をします。給食ではかきを使った「にんじんとかきのラペ」を提供します。

～郷土食～

11日 群馬県

・峠の釜めし風ごはん

峠の釜めしは、群馬県にある信越線横川駅発祥の駅弁です。給食では、調味料を加えて炊いたごはんの上に、とり肉の照り焼き、しいたけ、たけのこ、ごぼう、にんじん、うずらの卵、くりの甘露煮をのせて提供します。

・ざく煮

けんちん汁に似た汁物で、群馬県高崎市に伝わる料理です。材料を細かく切って作ること、だしにするめいかを使うことが特徴です。また、けんちん汁は材料を油で炒めて作りますが、ざく煮は油を使わず作ります。



## スポーツの秋 運動と食事

気持ちよくスポーツに取り組むためには食事が重要なかぎを握っています。私たちは毎日の食事から、体をつくったり、動かしたりするための栄養素を得ています。朝食を抜いたり、栄養のバランスが偏ったりすると、スタミナ切れを起すこともあります。今月は運動会もあり、体を動かす機会が増えると思います。力を発揮できる体をつくるため、食生活を振り返ってみてください。

また、体の疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが大切です。体の疲労は乳酸という物質が蓄積されて起こります。運動後は、たんぱく質が多い食べ物、豚肉、大豆などビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物をとることがおすすめです。

## 秋の味覚 新米



10月の給食目標は「食べ物の産地やおいしい季節を知ろう」です。秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される時期です。収穫されたばかりの米は「新米」と呼ばれ、香りがよく、やわらかいことが特徴です。給食では山形県産のはえぬきを提供します。



## 今月のお楽しみ給食



18日(水) 小学部1年1組

「もりもり食べましようメニュー」

- ・かみかみ炊き込みごはん(たけのこ入り)
- ・アジフライ ・野菜のごま酢和え
- ・豚汁 ・りんごかん
- ・牛乳



24日(火) 中学部1年1組

「『食欲の秋』最強に食べてほしいメニューを集めてみました。」

- ・焼肉丼 ・グリーンポテトサラダ
- ・豆ふとなめこのみそ汁
- ・秋ゼリー ・ジョア(マスカット)

