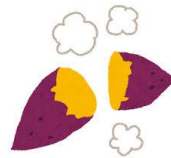




給食だより



令和7年度 10月号
東京都立葛飾盲学校
校長 竹内 大吾

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。

また、この時期は「食欲の秋」といわれるよう、新米、きのこ、さつまいも、かつお、りんご、かき、など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。季節の美りに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しんでください。

10月の給食紹介

～郷土食～

2日 東京都

・深川めし



昔の深川地域（現在の東京都江東区）では、あさが豊富に採れました。そのため、あさは「深川」とも呼ばれました。深川めしは、あさりのむき身を炊き込んだご飯や、みそで煮たあさりとねぎをかける一膳飯で、庶民に親しまれた料理です。

・ちゃんこ鍋

ちゃんこ鍋は、力士の体づくりに欠かせない料理です。肉や野菜、魚介類を使い栄養豊富で簡単に作ることができます。昔は縁起を担ぎ、牛や豚など四足歩行の肉を避けていました。

・明白葉

明白葉は、伊豆諸島の各島で生産されており、生葉のほか、健康食品やお菓子などさまざまな加工品として出荷されています。明白葉という名は、発育が速く、摘んだ翌日には新しい葉が出るということから付けられました。

～給食試食会～

31日 保護者様を対象に給食試食会を予定しています。当日の献立は献立表をご確認ください。

～今月のお楽しみ給食～

15日（水）中学部3年1組

「食欲の秋！私の好きなヘルシー野菜を集めてみました！メニュー」

- ・葉物野菜チャーハン
- ・かくれんぼサラダ
- ・キャベツたっぷり肉団子スープ
- ・ジョア（マスカット味）

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きを握っています。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。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B₁が多い食べ物をとることがおすすめです。

10月6日（月） 十五夜



旧暦の8月15日は【十五夜】。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから毎年日付が異なり、今年の十五夜は10月6日です。稲穂に見立てたすすきを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながら満月を見上げる日です。別名【中秋の名月】ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味で、一年の中で一番綺麗な満月だと言われています。もうひとつの別名は【いも名月】。日本では昔から、この時期に収穫される里芋を供える風習があります。

22日（水）小学部2年1組

「運動会がんばったね！メニュー」

- ・ごはん ・鶏肉のみそ漬け焼き
- ・ツナサラダ ・豚汁
- ・ヨーグルト ・牛乳

