

給食だより



令和８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、この時季は「味覚の秋」、「食欲の秋」といわれるよう、新米、さんま、かつお、きのこ、くり、さつまいも、かき、ぶどう、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～

29日　群馬県





・豆腐めし

群馬県の利根地区は、もともと大豆の産地で、木綿豆腐作りが盛んであったことから、貴重なたんぱく質源として、大豆加工品を生かした料理が代々受け継がれていたそうです。

・上州きんぴら

通常のきんぴらで使うごぼうよりも太く切り、豚肉を加えて作るのが特徴です。群馬県で 1983年に群馬県で国民体育大会が開催された際に、群馬県の名産品である豚肉、しいたけ、こんにゃくなどを使用した新たな郷土料理として生まれた料理です。



～季節の行事献立～

31日　ハロウィン

31日はハロウィンです。

「かぼちゃプリン」を提供します。

ハロウィンの気分を感じてください。

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、スタミナ切れを起こすこともあります。　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 B_1 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。

昨今の状況を鑑みて、山形県産のはえぬきを中心に、さまざまな産地や銘柄の米を使用する予定です。

～今月のお楽しみ給食～

14日（水）小学部３組

「３くみのニコニコメニュー」

・パン
・白身魚のソテー トマトソース
・フライドポテト
・とうふのスープ
・プリン　　・牛乳



27日（火）小学部５年１組

「みんな大好き　もりもり食べようメニュー」

・チャーハン
・鶏のからあげ
・キャベツのごま和え
・みそ汁
・チョコプリン　　・牛乳