

# 給食だより 10月

令和2年9月29日  
品川区立鈴ヶ森中学校  
栄養士 西田 誉唯子



朝・晩とだんだん涼しくなり、秋に移り変わっているのを感じますね。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。

そして、秋といえば収穫の秋！食欲の秋！美味しいものがたくさん実る季節です。給食でも旬の食材を使い、みなさんに食の秋を感じてもらいたいと思っています。新米をはじめ、秋刀魚(さんま)、戻り鰹(かつお)、さつまいも、りんご、柿など…1年中で一番食べ物のおいしい時季である秋。みなさんも旬を感じながら、おいしい食べ物をたくさん食べて、寒い冬にむけて身体づくりをしっかりとしましょう。



## \* 10月の献立紹介 \*

### ★10/1 お月見団子

秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。旧暦で行うため、現在では毎年違う日になりますが、季節の野菜や果物、月見団子をお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物に感謝します。給食では、手作りのお月見団子が登場します。

### ★10/30 かぼちゃのポタージュ

ハロウィンのシンボルとして有名な「カボチャのお化け」(ジャック オウ ランタン)にちなんでかぼちゃを使ったポタージュを提供します。

### ♪給食レシピ♪ かぼちゃのポタージュ

材料(5人分)		① サラダ油でたまねぎ・かぼちゃを炒める ② スープ・米を入れ煮る ③ ミキサーにかけ漉す ④ 牛乳を入れ調味し、ひと煮立ちさせ、生クリームを加え、出来上がり		
サラダ油	少々		ローリエ	1枚
たまねぎ	1/2コ		米	20g
かぼちゃ	1/8コ		牛乳	300cc
コンソメ	少々		塩こしょう	少々
水	300cc		生クリーム	50cc

※給食では鶏ガラと豚骨でダシを取っていますが、コンソメでもおいしく食べられます

新米の季節になりました。日本人は昔から、ご飯を主食として、色々なおかずを組み合わせる「日本型食生活」をしてきました。

しかし、最近の日本の食生活は、欧米化が進み、麺やパンを食べる機会が増え、米を食べる量が減ってきています。この欧米化食生活により、日本人の塩分・脂質の摂取量は増え、生活習慣病を増加させています。このままで良いのでしょうか？

お米がより美味しくなるこの季節、もう一度お米について考えてみましょう！

## お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

### ご飯の栄養

#### お茶碗1杯分(150g)

エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g
ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g



## お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

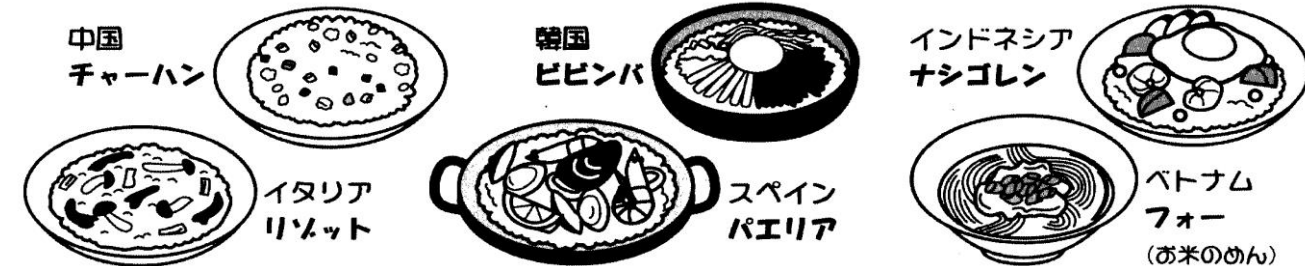
日本で作られているお米の品種は約300種類!!

日本で一番人気 コシヒカリ



## 世界のお米料理

日本では、すしやおにぎり、もち、おはぎ、米を粉にして作った米粉パンなど、いろいろな形でお米を食べています。外国にはどのようなお米料理があるのか見てみましょう。



### ご挨拶

9/1より鈴ヶ森中学校の栄養士として赴任いたしました、西田と申します。

鈴中の生徒さんは、いつも明るく挨拶してくれて、とても嬉しく思っています。生徒の皆さんの中学校生活が楽しくなるような、おいしくて安全な給食作りに励みます！よろしくお願いたします。