



給食だより



令和3年 10月 志木第二中学校



朝夕も肌寒くなり、だんだんと秋が近づいてきました。秋はこれから食べ物がおいしい季節です。給食では、秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。楽しみにしててください。

1年かけての米作り、豊作祈願のお祭りも

米はほぼ全国でさまざまな品種が作られています。

米作りは1年近くかかります。春に乾いた田んぼの土を耕し、種籾（籾は穀に包まれた米）から苗を育て、5月頃に田んぼに水を張って苗を植えます。夏になると稲が青々と育って穂を出し、花をつけ、籾ができます。秋になって籾が大きくなり、穂が黄金色に色づいたら、稲を刈り取って籾をはずし、籾殻を除くとようやく米がとれます。その年にとれた新米はつやがあってみずみずしく、香りがよくと、多くの人が心待ちにしています。

稲が病害虫や台風などに負けずに無事育つよう、古くから人々は神に祈ってきました。今も各地で初夏から秋に行われるお祭りの多くは、米を主とした穀物の豊作を願い、実りに感謝する祭礼がもとになっています。米作りは、日本の伝統文化や自然環境とも深くつながっています。



給食のお米が新米になります。

志木第二中学校では、地元でとれた『宗岡コシヒカリ』を10月4日（月）から給食で出します。



◎ 秋の味覚 “さんま” ◎

さんまは漢字で“秋刀魚”と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、お勧めです。

骨が多く、食べにくいと感じる人も多いさんまですが、きれいに食べる方法があるのでご紹介します。さんまを食べる時、参考にしてください。

今年度は食育の一環で11月に給食委員会でさんまの食べ方を行います！



さんまの蒲焼き丼が10月7日（木）の給食に出します。

10月10日は目の愛護デーです。

目におすすめの食材はブルーベリーです。ツツジ科のスノキ属の子果樹でその果実が濃い青紫色に熟すことからブルーベリーと呼ばれています。目の疲労をやわらげ視力低下を防ぐとともに視力を向上させる効果があります。ブルーベリーに含まれる色素アントシアニンは骨粗しょう症の予防効果があります。

10月11日（月）の給食にブルーベリーヨーグルトが出ます。



ハロウィンとは

毎年、10月31日にヨーロッパを発祥するお祭りです。

もともとは秋のかぼちゃなどの収穫を祝い、悪魔を追い出すためにかぼちゃをくり抜きランタンを作ったり、宗教的な意味合いのある行事でした。

子どもたちは仮装をしてお菓子をもらいに行きます。

かぼちゃプリン

4人分

（作り方）

- ・かぼちゃ 80g
 - ・たまご 110g
 - ・牛乳 200ml
 - ・上白糖 40g
 - ・生クリーム 30ml
 - ・プリンカップ 4個
- ①かぼちゃを乱切りにして蒸し、裏ごしする
 - ②牛乳を温める。
 - ③ボウルに卵を割り、砂糖、生クリーム、①②を混ぜこしてプリンカップに流す。
 - ④15分蒸す

10月29日（金）の給食にかぼちゃプリンを出します。

