

10月 給食だより

令和6年度
春日部市学校給食センター

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は、実りの秋でもあり、新米をはじめ栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。秋の味覚を大いに楽しんでください。



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物



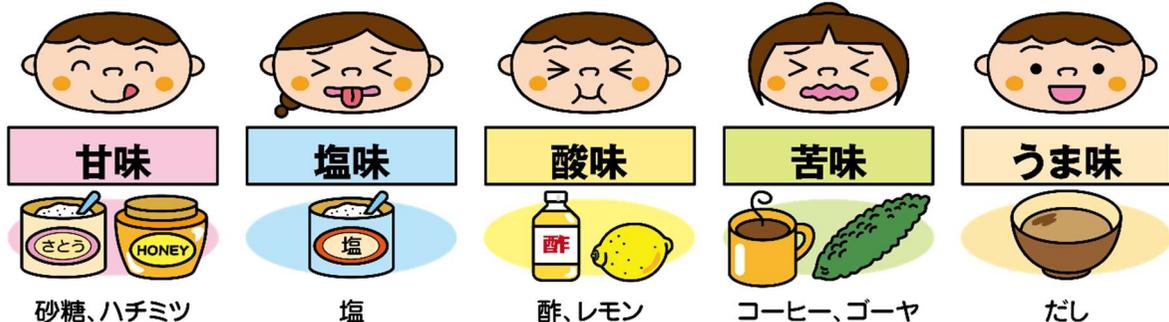
給食でも、秋の味覚の美味しい食べ物がたくさんです。
給食調理員さんも、腕を振るって作ります。お楽しみに!!



みなさんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



5つの基本味と代表的な食べ物



身近な「SDGs」 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる



10月の献立紹介

~10月の献立目標~ 「秋をいっぱい感じよう」

15日:【十三夜にちなんだ献立】

10月15日は、十三夜となります。十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十三夜は、稲作の収穫を終える地域も多いため、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でる目的があります。里芋入りのけんちゃん汁を食べたり、お団子を食べたりします。今回は、給食センター特製の美味しいたれを作り、みたらし団子を作りました。なんととっても月見団子は、お月見に欠かせない食べ物です。



21日:【青森県の郷土料理献立】

青森県八戸市の郷土料理「せんべい汁」を取り入れました。
八戸市とその周辺を含む南部地方では、昔、米よりもそばや小麦がたくさんきたために、そば粉や小麦粉などを使った料理が多くあり食べられていました。
この南部せんべいもその一つで、このせんべいを使った料理がせんべい汁です。



25日:【図書館レストランテ献立】

『つきよのキャベツくん(著者 長新太)』の絵本から「キャベツのサラダ」を紹介します。キャベツのサラダが食べやすいように、手作りドレッシングも工夫しました。キャベツのサラダとともに、ぜひ、本も読んでほしいと思います。

パンにキャベツのサラダと一緒に挟んで、ハムカツサンドにしても、おいしく召し上がれます。

