



10月給食だより



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

10月となって、少し暑さも和らいで秋らしくなってきました。秋には美味しい食べ物や果物が多くあります。給食でも多くの旬の食材を取り入れています。秋の味覚の代表【きのこ】でもある舞茸を使った『舞茸ご飯』や、今年初となる果物『柿』を提供する予定です。ぜひ味わってみてください。

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、白ごころの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食 2024年9月号】、いらすとや

秋 秋 秋 秋 秋 秋 秋

10月の献立から料理を紹介



かぼちゃサラダ



【材料 4人分】

【作り方】

- かぼちゃ 280g 【大1/4個】
- きんとき豆 20g (乾燥時)
- 玉葱 32g (中1/6個)
- きゅうり 20g (1/4本)
- マヨネーズ 32g
- 食塩 0.6g
- 白こしょう 少々

- かぼちゃは角切りにして軟らかくする。(皮はむいてもむかなくてもOK) 耐熱容器に入れて電子レンジ500Wで4~5分程加熱する。
 - きんとき豆は水で戻して軟らかくなるまでゆでる。(水煮の場合はそのまま使用) ↑水煮は50g (約2.5倍)
 - 玉葱は薄くスライス、きゅうりは薄く輪切りにする。給食は茹でますが、御家庭では非加熱でもOK。
 - 調味料を合わせておく。
- ①~③の材料を④のたれでよく混ぜ合わせたら完成。



ハロウィンでかぼちゃを飾る理由は、魔除けとしてハロウィンの日にやってくる悪霊や魔女を追い払うためとされています。