

10月給食だより

2025年10月

逗子市立沼間小学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように日に日に暑さが和らいできました。1年の中でもっとも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温の差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりととり、風邪をひかない体をつくりましょう。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物



給食にも秋の味覚が続々と登場します。

6日(月) かき

8日(水) サケ(鮭の塩焼き)

10日(金) さつまいも、まいたけ・しめじ・えのき茸などのきのこ類(秋野菜カレー)

15日(水) まいたけ・しめじ・えのき茸などのきのこ類(きのこごはん)

17日(金) りんご

27日(月) 極早生ミカン

30日(木) さつまいも(さつまいもごはん)・みそ汁(しめじ・えのき茸等のきのこ類)

現代、1年中食べられる物もあるので、旬が分からなくなってしまうがちですが給食では、子どもたちにその季節にもっともおいしいものを味わってもらいたいと考えています。

10月の給食レシピを紹介します。

料理名: 鶏のレモンしょうゆ焼き

<材料>

4人分

鶏もも肉(100g)	4切れ
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
レモン(汁)	小さじ2

★

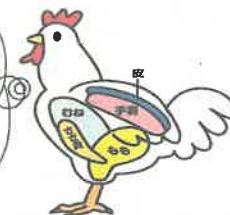
<作り方>

- ①鶏肉を★で下味をつけておく。
- ②レモンを絞り、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき、①を焼く。
- ④焼き上がったら、熱いうちに②をかける。

* 調味料などは調節してください。

とり肉の部位とその名称

部位の特徴に合わせて調理するとおいしい鶏肉料理になります。



鶏肉は肉の中でも安価で、しかも低脂肪、高たんぱくで消化もよい、3拍子そろった頼もしい食材です。しかし、部位によって栄養価や適した調理法も異なります。給食でもよく使うもも肉は、肉厚でうまみやコクがある肉なので焼く、煮込む、揚げるなど幅広い調理法に向いています。むね肉は、脂肪が少なく低カロリーでさっぱりとした味わい。高温で調理するとパサパサしてしまうので低温でゆっくり火を通すことが大切です。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

