

# 給食だより

令和元年10月30日  
東京都立町田の丘学園校長  
茂木 裕之

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋と呼ばれるこの時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事をとり、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

## 11月の給食の御紹介♪

### ◆13日(水)【郷土料理：群馬県】

群馬県の郷土料理として、「豆腐めし」と「呉汁」を提供します。

#### <豆腐めし>

豆腐めしとは、豆腐が入った混ぜ御飯のことです。「しょうゆめし」に消化の良い木綿豆腐を炒めて入れたところ、おいしかったのが始まりだそうです。大豆は荒れた土地でも作れる作物だったため、大豆の加工品である豆腐は貴重なたんぱく源として昔の人の生活の知恵が受け継がれてきた料理とされています。

#### <呉汁>

呉汁とは、水に浸して軟らかくした大豆をすり潰して絞ったみそ汁のことです。大豆を水に浸してすり潰して絞った汁を「呉(ご)」といい、「呉」を入れたみそ汁なので、「呉汁」と呼ばれるようになったそうです。

### ◆15日(金)【抹茶ムース】

児童・生徒からのリクエストです。「まっちゃ」というリクエストだったため、抹茶ムースを提供することにしました。

## 旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭を賑わせています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものも多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものも多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なる様々な品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

給食では、りんごやみかんを提供する予定です。果物のほかにも、様々な旬の食材を使用する予定なので、お楽しみに♪

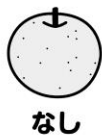
### 秋に美味しい果物



ぶどう



かき



なし



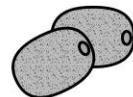
いちじく



りんご



みかん



キウイフルーツ  
(国産)

## ★12月欠食届の締切りについて★

負傷・疾病・ショートステイで欠食する場合は、欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。