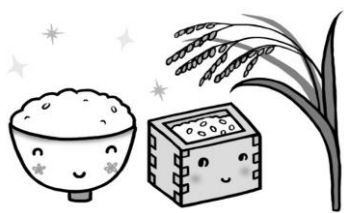


11月給食だよ

令和7年10月27日
東京都立小金井特別支援学校
校長 村山 孝
栄養士 北川 園子

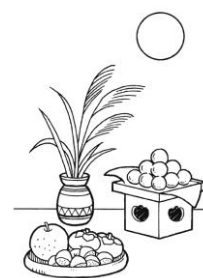
給食のお米は、毎年11月に入ってから新米に切り替わります。本校の給食のお米は特別栽培米といって、通常より少ない農薬で栽培されたお米を使っています。銘柄でいうと、宮城県産ひとめぼれ、または山形県産はえぬきです。使う農薬が少ないことから、人間の体にも良いですが、環境にも良いということで、環境保全米とも言われます。また、近年本校では児童・生徒数が増えており、この6年間で給食の食数は200食から410食へと、2倍以上増えました。そのため、様々な厨房機器を増設しているのですが、今年度は夏休みに冷蔵庫を増設しています。

今月は中学部1年生のリクエストメニューを取り入れました。楽しみにしてください。



今月のメニュー紹介

4日(火)お月見メニュー…今年の十三夜は11月2日です。例年10月ですので今年は遅いです。十五夜は中国から伝わってきた行事ですが、十三夜は日本固有の行事です。栗の収穫時期でもあるため、「栗名月」とも言われます。栗ご飯を提供しますので、味わってください。



7日(金)、14日(金)、20日(木)、27日(木)柿…11月の柿は富有柿を提供する予定です。この富有柿は奈良県産で、有機肥料主体で減農薬で栽培されたものを産直で届けてもらいます。また、産直のため、市場出荷のように、青みがかった状態で収穫し流通の過程で色を変化させる物と違い、木の上でしっかり色づくのを待ち収穫するので甘味がのっています。

11日(火)さけのちゃんちゃん焼き…北海道の郷土料理です。「チャンチャン焼き」の名前の由来は諸説あり、“ちゃっちゃとつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼くときに鉄板とへらがチャンチャンという音を立てるから”、など、さまざまな由来が伝えられています。

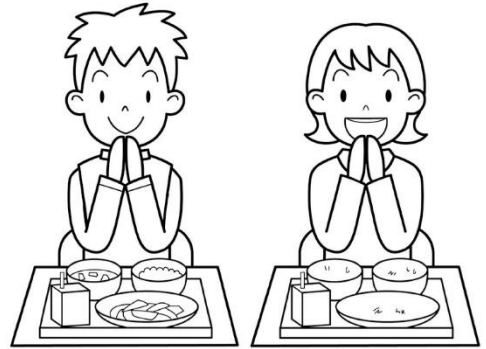
12日(水)ジャーマンポテト…一度素揚げしたじゃが芋と玉ねぎ、ベーコンを炒め合わせて、シンプルに塩、こしょうで仕上げます。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



いただきます！ ごちそうさま！



心を込めてあいさつをしましょう



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



【ジャーマンポテトのレシピ】

〈分量〉4人分

- ・じゃが芋・・・2個
- ・揚げ油・・・適量
- ・玉ねぎ・・・1/8個
- ・ベーコン・・・40g
- ・バター・・・小さじ1
- ・塩・こしょう・・・適量

〈作り方〉

- ① ジャが芋は皮をむき、一口大に切る。
- ② ①を素揚げする。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、スライス、ベーコンは短冊切りにする。
- ④ バターで玉ねぎ、ベーコンを炒め、玉ねぎに火が通ったら、②のじゃが芋を加え、塩・こしょうで味を調える。