



10月給食たより

家庭数

令和3年9月30日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 北田みちる

ようやく秋らしい、過ごしやすい季節になりました。今月は運動会で『スポーツの秋』，もみじ読書週間で『読書の秋』ですね。給食では、『食欲の秋』を感じてもらえるよう、秋の味覚を取り入れた献立を提案していきます。多くの食べ物が旬をむかえる季節なので、ご家庭でも食べ物を通じて秋の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。今の時期に美味しい果物を、給食の野菜や果物を届けてくれる八百屋さんに教えていただいたのでご紹介します。

○りんご

早生りんごが出回り始め、早生ふじのほか、秋映、トキ、シナノスイート、やたかなどが順次出回り、11月中旬から12月下旬の収穫のピークには価格も下がります。

○みかん

10月頭は極早生温州みかんが出回り、極早生→早生→中生→晩生と種類がリレーされます。夏場の甘いハウスみかんに比べ、今の時期は酸味のあるみかんが出回るそうなので、この時期のみかん、ぜひ味わってみてください。

○西洋梨

9月中旬から12月下旬まで出回り、主要な品種はラフランスを聞きますが、ほかにもたくさん品種名があるそうです。1860年代にフランスで開発発見され、日本でラフランスと呼ぶようになったとのこと。日本では山形、長野、秋田、岩手などで作られているようなので、ぜひ産地も注目してお買い物してみてもいいかもしれません。

○梨

10月は豊水、新高、秋月など様々な品種の梨が出回るそうです。八百屋やスーパーで見かけた際には、味の食べ比べなどをしてみてはいかがでしょうか。

○柿

種のない品種は、たまたま種のない柿ができてその種を育成したことが始まりとか。熟して柔らかくなってしまった柿は冷凍してスプーンで食べる方法もあるようです。



＼果物に多くふくまれる栄養素のはたらき／



果物はおいしいだけでなく、体のなかで様々な働きをする栄養素が含まれています。



○10月の献立より

- *5日 秋の味覚シチュー…秋の味覚のさつまいも、くり、しめじが入ったクリームシチューです。涼しくなってきたので暖かいシチューがおいしく感じると思います。
- *11日 野沢菜チャーハン…姉妹都市である、長野県木島平村の野沢菜をつかってチャーハンを作ります。野沢菜は長野県野沢温泉村で作られたことからこの名がついたそうです。
- *15日 カツカレーライス…運動会前日なので、運動会応援献立です。全力走、演技それぞれみなさんが練習の成果を出せるよう、給食室も応援しています。カツカレーを食べて運動会、ガンバレー！！
- *22日 なめこ汁…この日の味噌汁は木島平村のお味噌を使います。いつも使っているお味噌と違うので、味の違いに注目して味わってみてください。
- *26日 スイートポテト…さつまいもを使ってスイートポテトを給食室で作ります。秋の味覚をぜひ味わってください。
- *29日 …10月31日のハロウィンにちなみ、かぼちゃのパイを作ります。四角い餃子の皮でかぼちゃのあんを包み、油で揚げるパイはきっとサクサクでおいしいです。

○給食室の調理器具の紹介



給食室に2学期から仲間入りしたこちらの器具、何をするためのものかわかりますか？実は、お米を炊くための炊飯器です。高さは150cmくらいあります。1学期までは大きなお鍋で調理員さんが火加減を調節しながら炊いていました。

二小の炊飯器は3段になっていて、1度に3つの釜を入れて炊くことができます。給食では、2回に分けて5つの釜を使って450人分くらいのお米を炊いています。

ちなみに、お米は調布市と姉妹都市の長野県木島平村産の美味しいお米を使っています。毎朝調理員さんが大きなザルとボールを使って洗米しています。炊きたてのほかほかのごはん、ほぼ毎日給食に出ているので、良く味わってくださいね。