

10月給食だよ



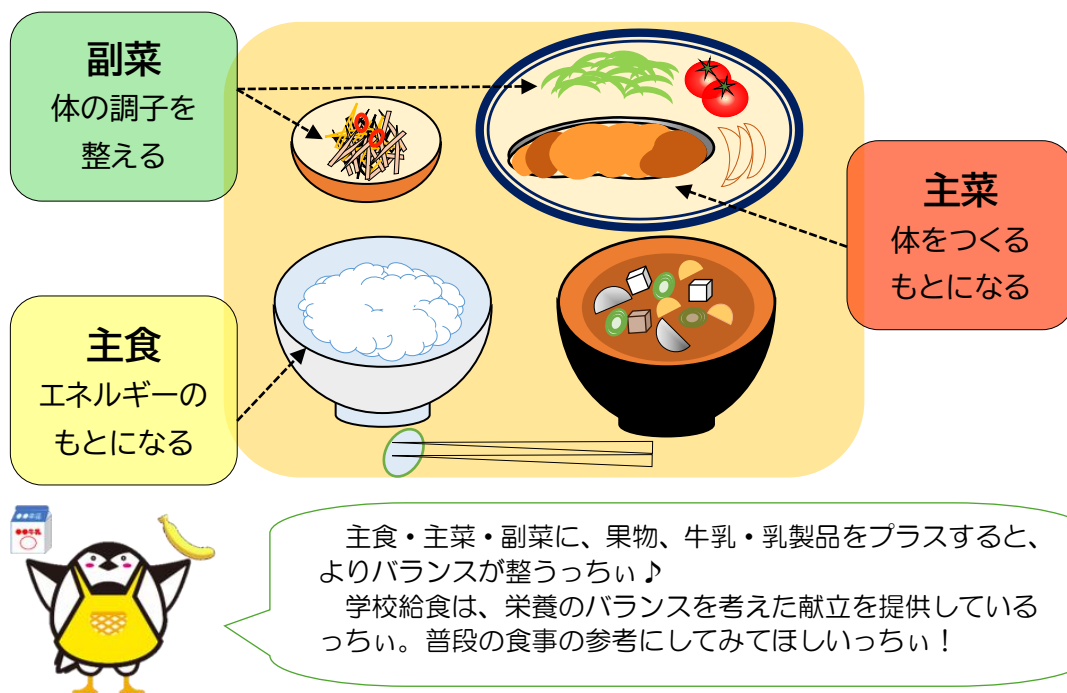
令和8年9月30日発行
板橋区立赤塚第一中学校

秋風が心地よい季節となりました。今月は栗やサンマなど、さまざまな旬の食材を給食に取り入れています。美味しく食べてくれるとうれしいです。さらに「読書の秋」ということで、物語に関連した料理を給食に登場させた「ブックメニュー」の日があります。美味しく食べたあとは、ぜひ学校図書館へ行ってその本を借りてみてください。ページを開けば、物語の世界がもっと楽しく広がります！

◆◇10月の給食目標：主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう◇◆

私たちが健康に生活するためには、食べ物から様々な栄養素をとる必要があります。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなります。それぞれがどんな役割をもつのかを知り、食事の組み合わせを考えてみましょう。



給食 NEWS 感想紹介コーナー

9月3日「今日の給食の『さつまいも』は秋の代名詞とも呼べる芋です。これをふんだんに使った蒸しパンはまさに、秋飯(あきめし)といえるものだと思います。夏休み明けの疲れを飛ばしてくれる給食を作ってくれて、とても感謝しています。(8年3組)→秋飯(あきめし)！素敵な表現ですね♪ありがとうございます！実りの秋といえますし、美味しい食べ物が増える季節です。

9月8日「今日も美味しかったです！さばが苦手なので、恐る恐る口に運んだら、すごく美味しくてびっくりしました！骨もなく最高でした！沢煮鰯の鶏肉の脂も美味しかったです♡(7年6組)→7年6組さんいつも素敵なコメントをありがとうございます！まず苦手な食材に挑戦してくれたことに拍手！素晴らしい！美味しく食べてもらえたようでとってもうれしいです。そして、「沢煮鰯は千切りの野菜と肉の脂で～」という給食 NEWS の内容をしっかり読んでくれていてさらにうれしいです！

9月10日「スープがピリ辛で美味しかったです。個人的にはもう少し辛くてもいいと思いました。東南アジアの料理を食べるという貴重な体験をすることができました。(9年4組)→ピリ辛豆乳スープ大人気でした！豆乳のコクがあり美味しかったです。辛さは人によって「ちょっと辛い」「もう少し辛く」など感じ方がひとそれぞれのようなので、辛すぎないように加減していきたいと思います！そして、今回一番びっくりしたのは、バナナの人気度です！『バナナありがとう！』と直接熱くバナナが大好きなことを伝えてくれた人も何人かいました！むっちりとした美味しいバナナでした。

9月15日「今日の Pasta はミソがあってとてもいい匂いで食欲がそそられました。スイートポテト風はとてもふわふわしていてとても美味しかったです！(7年2組)→ベスカトーレ、いかの香りが苦手という人もいましたが、美味しく食べてもらえてよかったです。また、新メニューのお豆のスイートポテト風がどのクラスでも大人気でうれしかったです！サツマイモの代わりに白花豆という豆のペーストを使って作りました！