

10月給食だより

令和7年10月 赤塚第二中学校



◇◇◇実りの秋です！◇◇◇

新米の炊きたてごはん、脂ののったさんま、りんご、ぶどう、栗、さつまいもなどなど・・・秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。‘秋の味覚’というとみなさんは何を思い浮かべますか？給食でも秋の食材がたくさん登場します。旬の食べ物は味がよく、栄養も豊富です。味覚の秋を楽しみましょう。

8年生食育 家庭科

赤二中では、板橋区成増の農家の染宮さん・徳丸の農家の石井さん・西台の農家の山口さんの畑で採れた野菜を使用しています。今年も染宮さんをゲストティーチャーとしてお招きし、8年生の家庭科「身近な地域で生産されている食材」という題材で、地域の野菜や農業についてお話をいただきました。教育実習生2名も一緒に授業を行いました。



給食委員にインタビュー！

食事をするとき、好き嫌いをしていますか？栄養バランスを考えて食べていますか？成長期のみなさんは、特にバランスよく栄養をとることが重要です。自分の体のことを考えて、しっかりと食べることを意識しましょう。

◇きれいに食べる工夫はありますか？

- ・配膳をすばやく行なって、食べる時間を長くする
- ・おかわりをうながす
- ・給食委員が給食当番の手伝いを積極的に行なっている
- ・おかわりのとき、先生が回ったり、声をかけてくれる



◇赤二中のみなさんへ一言

- ・4時間目が終わったら、すぐにホームルームへ戻ってきてほしい
- ・ゆっくり食べるために準備を早くしましょう
- ・たくさん食べて健康に過ごしてください
- ・給食は栄養があるので、苦手なものでもまず一口食べてみてください

今月も、8年生が作成した献立が登場します。

8年4組 さん考案（特別賞） 月がきれいだね 秋の十五夜祭り

牛乳・新米を使ったさつまいもごはん・鯖の大根おろしソース・
秋が旬！きのこ海藻サラダ・秋といたらぶどう！（巨峰）
秋が旬の食材と十五夜を合わせた献立を考えました。十五夜は別名「芋名月」と言います。

8年1組 さん考案（優秀賞） 朝食のことは

牛乳・王様のような親子丼・まごのすまし汁・金のフルーツヨーグルト
今年の健康集会のテーマは「朝食」です。朝食にぴったりの料理をことわざなどと組み合わせて考えました。「朝食は王様のように」「まごわ(は)やさしい」「朝の果物は金」

8年1組 さん考案（特別賞） 運動にぴったり！スポーツの日メニュー

牛乳・スタミナ豚キムチ丼・鉄分大事！小松菜と卵のスープ・疲労回復！オレンジゼリー
スポーツをやっている自分に体力がつくごはんを母がたくさん作ってくれました。そこで、スポーツの日に合わせて、疲労回復メニューを考えました。

8年2組 さん考案（特別賞） 農業の日×鉄分の日

牛乳・赤二中さつまいもと豆のご飯・レバーのかりんと揚げ・鉄分たっぷり季節の野菜みそ汁
10月15日は農業の日です。給食では鉄分強化の日があります。そこで、自然観察部が育てたさつまいもを使ったごはん、鉄分たっぷりの食材を組み合わせたメニューを考えました。

8年4組 さん考案（優秀賞） 世界食糧デー！地球を味わおう

牛乳・地球ってこんな味？！地球ごはん・サステナブルバーグ
板橋×世界のスープ・日本のくだもの（みかん）
10月16日は世界食糧デーです。SDGsについて理解を深めることができるメニューを考えました。また、板橋区で作られている野菜を取り入れて地産地消についても考えました。

8年1組 さん考案（クラス代表・優秀賞） 芸術の秋～赤二色～

牛乳・食パン・ブルーベリージャム・鶏肉のトマトソース
色彩～4色スープ～・黒ごまだんご
秋と言ったら食欲の秋！芸術の秋！そこで、赤二の学年カラーの「赤」「青」「緑」と「光の三原色」をかけてメニューを考えました。赤二色を感じて食べてほしいです。

8年3組 さん考案（クラス代表） 備えよ合唱コン！労れ喉！給食

牛乳・大根とツナの炊き込みごはん・秋鮭のきのこあんかけ・季節野菜のはちみつサラダ
合唱コンクールの練習でたくさん使った喉を労ってほしいという思いで、秋が旬の食材を組み合わせるこのメニューを考えました。合唱コンクールの前日の給食です。