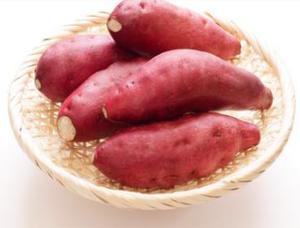


# 給食たより 10月

筑波大学附属視覚特別支援学校

夏の暑さも終わり、夜にはすっかり涼しい秋風になってきました。そろそろ、金木犀(きんもくせい)も咲き始める様子ですね。10月に入ると、運動会の練習や、文化祭の準備など、みなさん忙しくしていますね。食べ物もいろいろなものが旬をむかえます。秋刀魚や栗、きのこ、柿、ぶどうにリンゴ・・・給食も忙しいです！旬においしくなる秋の味覚を、ぜひ楽しんでください。

## さつまいも (薩摩芋)



さつまいもは英語でSweet Potatoと呼ばれ、芋そのものに甘みがあり、加熱することでさらに強くなります。しかし、加熱の仕方を間違えると本来の甘さが十分に引き出せません。さつまいもは60～70℃で加熱すると、甘みが引き出されます。ぜひ、ゆっくり蒸かした芋と電子レンジで調理した芋を食べ比べてみてください。また、芋類の主成分はでんぷんで、ご飯やパンなどをグループ分けされてしまいますが、食物繊維やビタミン、カリウムなど、野菜としての役割も大きくあります。旬のさつまいもをおやつにいかがですか？

秋刀魚は、後方に背びれと尾びれが位置し、腹部は白銀色で背部は青色をしています。細長い体をしていて、体長三十センチ程度となります。下あごより上顎の方が長く、歯が極めて小さくなっています。この時期の秋刀魚に多く含まれています。脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれることで有名です。※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)とも言われます。

## 魚 きれいに食べられるかな？

骨にそって頭の方から食べます。

頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。

身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

10月12日(木)に秋刀魚を一匹提供します。どうしても食べるのに時間がかかってしまったり、うまく身を食べれない児童、生徒が多くみられます。見えていても食べずらい一匹魚ですが、これも食事のマナーの一つです。将来につながる、大事な食育と考えています。秋刀魚が高騰している近年ですが、ぜひ、食べる練習をご家庭でもしてみてください。

## 10月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
2	月	コーンピラフ チキンのトマト煮 コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳	18	水	五目ご飯 干草焼き 海藻サラダ みそ汁 黒蜜きなこプリン
3	火	ご飯 鯛の竜田揚げ オクラ納豆 豚汁 フルーツミルク寒	19	木	チキンときのこのクリームスパゲティ グリーンサラダ ミネストローネ ジョア/柿 <b>NEW</b>
4	水	かきたまうどん 野菜のかき揚げ 磯辺和え 牛乳 みたらし団子	20	金	ご飯 鰹と大豆のごま味噌がらめ キャベツのお浸し けんちん汁 ナタデココゼリー
5	木	じゃごご飯 鮭の照り焼き 大根サラダ みそ汁 ブルーベリーミルクプリン	23	月	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ 黒ゴマプリン
6	金	☆運動会応援メニュー☆ ご飯 メンチカツ 10品目サラダ みそ汁 紅白フルーツポンチ	24	火	ご飯 鰹のごま揚げ 青菜と白滝の炒め物 みそ汁 ミルクプリン マンゴーソース
10	火	キムチ炒飯 わかめのナムル ワタンスープ 牛乳	25	水	鶏ご飯 栗の味噌漬け焼き ゆかり和え かきたま汁 牛乳/リンゴ
11	水	ご飯 油揚げの巾着煮 <b>NEW</b> 白菜とツナのサラダ みそ汁 ヨーグルトゼリー	26	木	中華丼 千切り野菜のナムル 酸辣湯 杏仁豆腐
12	木	ご飯 秋刀魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁 抹茶プリン	27	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とコーンのサラダ すまし汁 抹茶プリン
13	金	塩野菜タンメン 揚げ餃子 おさつサラダ 牛乳/二種のぶどう	30	月	ご飯 豚の生姜焼き <b>NEW</b> ポテトきんぴら みそ汁 ミルク寒 苺ソース
16	月	ご飯 鯖の塩麹焼き 野菜の胡麻和え みそ汁 苺ミルクプリン	31	火	ハヤシライス コンビネーションサラダ 牛乳 ハロウィンカップケーキ
17	火	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ わかめスープ 飲むヨーグルト			

### 給食のない日

10月10日	幼小学部 運動会代休	10月27日	小学部いもほり遠足
10月11日	中学部 中間考査		(予備日:11月1日)
10月23日	幼稚部 いもほり遠足	10月30日	中学部 文化祭代休
	(予備日:10月30日)	31日	