



平成25年度
10月

給食だより

平成25年10月号
深谷市立豊里中学校

強い日差しもだいぶ落ち着いてきましたね。おいしい食材が揃う「実りの秋」は、楽しい「食」の季節です。しかし、季節の変わり目というのは体調を崩しやすくなりがちです。しっかり食べて、元気な身体を保ちましょう。

「地産地消」って、なんだろう？



日本全国だけではなく、世界中の食材が簡単に手に入られるようになった今、私たちの食生活はとても豊かになりました。しかし、食の安全に対する不安や問題は、広がり続けています。

そこで注目したいのが、「地産地消」です。「地域生産地域消費」の略語で、つまり、「地元でとれた食材を食べよう！」と呼びかけている言葉です。

自然の恵みをいっぱい受けた作物が収穫を迎える、この「実りの秋」に、ぜひ地元の食材に目を向けて、安全で、おいしい「旬」を味わってみましょう。

「深谷特産の日」給食

10月22日は、「深谷特産の日」給食です。「深谷市園芸協会」より、深谷産の、新鮮でおいしい「きゅうり」が無償でいただけることになっています。



地元でとれた、新鮮な野菜が味わえるのは、とても嬉しいことです。

給食では、深谷の新鮮さを味わってもらうために「塩きゅうり」で提供します。

楽しみにしててくださいね♪

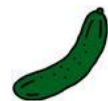
深谷市園芸協会とは…

「深谷市園芸協会」とは、深谷市内の野菜農家を中心となった、約700名のグループです。きゅうりの他にもねぎやブロッコリーなど、様々な野菜を作っています。

きゅうりを選ぶポイント

- ① 色が濃くてツヤがある
- ② 表面のとげがしっかりしている
- ③ 太さが均一なもの

(曲がっているものでも、味に変わりありません。)



10月10日は

目の愛護デーです



目の健康に良いとされている栄養素と食品、そして効果です。これらの栄養素が多く入っている食品を献立に取り入れ、疲れにくい目をつくりましょう。

栄養素	多く含まれている食品	働きと効果
アントシアニン	ブルーベリー、カシス	目の疲れを抑える等
ベータカロチン	かぼちゃ、人参、にら、ほうれん草など	目の粘膜等の新陳代謝を保つ
マグネシウム	ひじき、納豆、昆布類など	網膜の視覚色素を守る
ビタミンB群	豚肉、うなぎ、牛乳など	目の疲れを回復
タウリン	貝類、魚介類など	目の健康の維持

今月の新メニュー

～今が旬～

さつまいものごま団子



<材料> 4人分

- ・ さつまいも 200g
- ・ 白玉粉 20g
- ・ 水 20g
- ・ 砂糖 大4
- ・ 食塩 少々
- ・ 白炒りごま 大2
- ・ 揚げ油 適量

<作り方>

- ① さつまいもは、乱切りにし、蒸して熱いうちにつぶす。
- ② 白玉粉と水を混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。
- ③ ①と②を混ぜ、砂糖、塩、ごまを混ぜ込み、8等分する。
- ④ 丸めて、170℃位の油で揚げる。

※さつまいもの甘さによって砂糖の量は調節してください。

お願い

給食着は1週間もするとだいぶ汚れが目立ちます。金曜日に持ち帰るので、きれいに洗濯をして、帽子や白衣にほころびがないか、ゴムは伸びてはいないか、サイズが体

にあっているか確認をお願いします。



「ごちそうさま」は、最高のほめ言葉

給食後、配膳室へ食缶等を片付けた後に「ごちそうさま」「おいしかったです」と声をかけてくれる生徒がいます。この言葉は調理をする人にとって最高のほめ言葉です。調理員さんを見かけたら、ぜひ声をかけて下さいね。

