給食だより

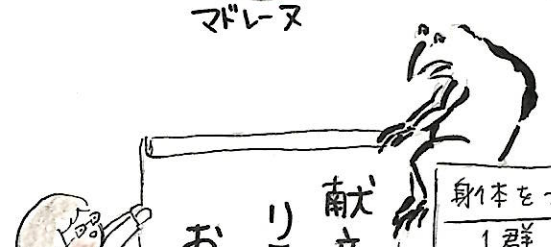
志木市立
宗岡中学校
令和五年度 10月号

昔から、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われてきました。夏の暑さも、冬の寒さもお彼岸の頃には落ち着くという意味です。最近ようやく朝晩過ごしやすくなってきましたね。そして、だんだんと日が短くなってきたのを感じます。夜窓を開けると聞こえる虫の声。ひんやりと昼の熱を冷ます空気。この心地良い時間、皆様は何をして過ごしますか？

なつかしい!? おはなしきゅうしょく

10月24日(火)

こまったさんとわかったさんシリーズ1982年に初版が発行され今年で41年目。こんな形でまたこの本に出会うとは思ってもいませんでした。この心地良い時間、ちょっとなつかしい本に再会するのも、良いですねぇ～。新しい発見やヒントがあるかもしれませんね!!



小学校では、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」と3色に分類しましたね。

中学校では、五大栄養素のうち、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つの基礎食品群に分ける学習をします。そこで、今月号から、献立表をリニューアルしてみました。みんなのお役に立てたら、幸いです！

身体をつくる食品。		体の調子を整える食品		熱や力になる食品。	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質	無機質	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	炭水化物	脂質
魚	牛乳	ブロッコリー	大根	ごはん	油
肉	ヨーグルト	にら	なす	パン	植物油
えび	しらす	にんじん	きゅうり	うどん	バター
たまご	小魚	ほうれんそう	りんご	じゃがいも	ごま
なっとう	わかめ	トマト	ぶどう	さつまいも	
とうふ	ひじき	ピーマン	はくさい	クッキー	
	スライスチーズ	オクラ	玉ねぎ	あんぱん	
		いんげん	キャベツ		
		アスパラ	もやし		

素敵な一日になりそうですね。私が応援できるのは、やっぱり給食です。のどに良い大根、冬瓜、柚子を使っています。

そして、宗岡中学校音楽祭。

十五夜は中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。秋の収穫に感謝して、旬の食べ物をお供えします。里いも、さつまいも、柿、くり、豆、大根、かぼちゃ、きのこ類…お供えしたものは、料理をしていただきましょう。

十三夜と歌声と

長野県 飯綱町の食友

長野県の北部に位置する飯綱町と、志木市は、大規模な災害が発生した際にはお互いに助け合う「災害応援協定」を結んでいます。今年も、りんごの産地「飯綱町ふるさと振興公社 農産物直売所さんちゃん」から、送って頂きます。

10月のりんごの種類は、**しなのスイート**です。

10月18日(水)

10月16日からは… 新米 宗岡コシヒカリ

さあ～新米の季節がやって来ますね。つやつやピカピカひかるご飯。日本に生まれてよかったなぁ～と思う瞬間です。皆さまは、いかがですか？「新米」と表示して良いのは、そのお米が生産・収穫された年の12月31日までに、精米・袋詰めされたお米だそうです。

九月号のつづき 買い物からの～カレー作り編

さて、お米はほとんどタダ発言から、ここまで来ました。次回は…計算編？…長いですか？…