



令和7年10月号
都立墨田特別支援学校
校長 深谷 純一
栄養士 今木 美来

今月の目標：秋の食べものを知ろう

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。スーパーや八百屋さんには1年中野菜や果物がたくさん並んでいますが、野菜や果物にはそれぞれ一番美味しく食べることができる時期「旬」があります。今、美味しい野菜や果物をご紹介します！

・さつまいも

日本では、江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもはゆっくり加熱するとより甘くなります。

アルミホイルで包み、オーブントースターでゆっくり焼くと美味しく食べることができます。

・栗

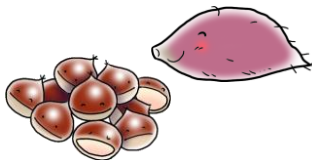
栗は種の部分を食べています！

栗は焼き栗、モンブラン、栗まんじゅうなどの

秋になると食べたくなるスイーツばかりですね。

ごはんには炊き込むのもこの時期ならではのですね。

そのほかにも、りんごやぶどう、柿、きのこ、れんこんなども旬を迎えます。今年のはれんこんが豊作なので、お手頃価格でおいしく食べてみてください。



☆秋の食材を使った☆ おすすめ給食

○秋の香りごはん

栗ときのこなどの秋の食材が沢山入った炊き込みごはん。優しい味付けがより素材の美味しさを引き立てます。

○きのこ汁

たっぷりのきのこことたくさんの野菜を使った汁物。美味いだし汁にきのこや野菜の美味しさがぎゅっとつまっています。



9月の給食紹介★Xでも配信中★

9月19日（金）

牛乳、ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、
じゃがいもとコーンのバターソテー、すまし汁



毎月19日は食育の日！9月は北海道の郷土料理の鮭のちゃんちゃん焼きと北海道を代表するじゃがいも、コーンのバターソテーを作りました。

新米の季節がやってきます！

新米は、香りや粘り、甘みが強く、美味しいことが特徴です。また、水分が普段のお米よりも少し多く含まれているため、新米を炊くときは、水加減を少なめにすると、よりおいしく炊くことができます。

給食では、岩手県のひとめぼれを使っています。おいしい新米に切り替わった時は、一口メモでお伝えします。ぜひ、新米を楽しむにしてください！

