

10月給食だより

令和8年9月30日発行
江東区立深川第四中学校
校長 関根 淳之
栄養教諭 潮来 茉里

前月の給食だよりで朝食について紹介しましたが、食べる習慣は身に付きましたか。朝食を抜くと、脳がエネルギー不足になるほか、**体温が上がらなかつたり**、血圧が低下するため**立ちくらみ**が起きたりします。起きる時間が遅く、朝食を食べる時間がないという人は、**就寝時間を早める**ことができないか振り返ってみましょう。また、朝食を毎日食べている人とそうでない人の**学力調査の平均正答率**を比較すると大きな差があるそうです。

保護者の方へ

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係については、農林水産省や文部科学省のホームページにくわしく掲載されています。そちらもお読みいただければと思います。

実りの秋がやってきます！



10/6（火）クイーンルージュというぶどうが出ます！

クイーンルージュは種なしで皮ごと食べられる赤いぶどうです。ユニコーンというサクサクとした食感のぶどうと、マスカットをかけ合わせて誕生したぶどうです。**長野県**で生産されています。みずみずしく甘みが強いのが特徴です。旬の時期が短いので、給食で食べられるのは貴重です。

10/27（火）五郎島金時を使ってスイートポテトを作ります！

五郎島金時は、**石川県金沢市**で生産される**加賀野菜**のひとつです。**加賀野菜**は金沢市農産物ブランド協会が認定した**伝統野菜**です。**五郎島金時**は、金沢の言葉で「こっぼこぼ」という甘くてほくほくとした食感が特徴のさつま芋です。**加賀野菜**は品種改良がされていない野菜のため、病気に弱く栽培や品質を保つのが難しいとされています。給食で食べられる機会はなかなかありません。よく味わって食べてください。

有機野菜を味わってみましょう！

「オーガニック野菜」という言葉を聞いたことがありますか？オーガニックとは日本語で「有機」という意味で、化学的に合成された肥料および農薬の使用を避けて生産された農産物のことです。簡単にいうと、環境にやさしい方法でつくられた農産物のことです。農薬を使わない分雑草や害虫対策に手間がかかり、収穫できる量も限られます。しかし、有機農産物を選ぶことで農村の生物が守られ、土壌の機能を維持することにつながります。日本では食品を「有機」、「オーガニック」とうたう場合は有機 JAS 認証を取得しなければなりません。価格や確保できる量も限られているので毎日使うことはできませんが、給食にも少しずつ取り入れていこうと考えています。

◆10/5（月）のじゃが芋のきんぴら炒めに使うじゃが芋、10/7（水）のめかじきの玉ねぎソースに使う玉ねぎは有機のものです。