



# めしあがレター No.24

\*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。  
\*10月の給食目標「食品ロスを減らそう」

<p>10月 21日 (月)</p>	<p>たまごどん <b>卵丼</b> (むぎ 麦ごはん) ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> じゃこドレサラダ あきいろ <b>秋色ゼリー</b></p>	<p>あき しゅうかく きせつ 秋は収穫の季節です。あき しゆん た もの い なに おも う 秋が旬の食べ物と言えは何か思い浮かびますか？… さつまいも・里芋・ぶどう・松茸・さんまなどなど。今日の給食の秋色ゼリーには、秋が旬のりんご・梨・柿を使いました。この間まで暑い暑いと言っていたのに、季節はしっかり夏から秋へ移り変わっています。食欲の秋を楽しみましょう♡</p>
<p>10月 22日 (火)</p>	<p>いわつき <b>岩槻ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> じゃがいもの にく <b>肉みそかけ</b> ず あ <b>ごま酢和え</b> りんご</p>	<p>フードロスを減らすために自分が取り組んでいることはありますか？流行語にもなった「手前取り」は、買い物にいった時に賞味期限の短い棚の手前の商品から買って、フードロスを減らす取り組みです。また、さいたま市では、余った食材を日曜日の夜に全部使ってスープを作る「日曜日は食べつくスープ」を提案しています。検索するとレシピがたくさん出てきますよ。SDGs実現のゴール 2030年まで、あと6年。あきらめずにできることをやっていきましょう！</p>
<p>10月 23日 (水)</p>	<p>なめし <b>菜飯</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> いもに <b>芋煮</b> しおこんぶ あ <b>塩昆布和え</b></p>	<p>きょう きゅうしよく いもに やまがたけん きょうどりょうり さいも ぎゅうにく 今日の給食は「芋煮」は山形県の郷土料理です。里芋や牛肉、こんにゃく、ねぎなどをお鍋に入れて、砂糖としょうゆと酒で煮た芋煮をグループで河原で食べるのが「芋煮会」です。私たちは河原でバーベキューをするのが一般的ですが、山形県の人に聞くと、春はお花見、秋は芋煮会というくらいポピュラーな行事だそうです。毎年ニュースになる日本一の芋煮会は3万人の芋煮を大鍋で作る様子が放送されます。</p>
<p>10月 24日 (木)</p>	<p>きのこクリーム <b>スパゲティ</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> ビーンズサラダ アップルパイ</p>	<p>いま いちねんじゅう さいばい 今は1年中栽培されていて、いつでも食べられるので、旬を感じないかもしれませんが、きのこは秋が旬です。今日のきのこクリームスパゲティには、しめじとエリンギを使いました。今日の給食時間に本物のきのこを5種類持って教室に行きます。きのこの名前わかるかな～？</p>
<p>10月 25日 (金)</p>	<p>いわつき <b>岩槻ごはん</b> ぎゅうにゅうまあ <b>牛乳生揚げと</b> たまご <b>うずら卵の</b> あます に <b>甘酢煮</b> くき <b>茎わかめの</b> サラダ</p>	<p>きょう 今日の「めしあがレター」は音楽の〇〇先生からです。今年の合唱祭のテーマは「愛 ～絆でつくる僕らの歌～」です。今年の各学年の合唱曲には、日々関わっている方々への感謝の思いが入っています。合唱練習を通して、クラスや学年の皆との絆は深まりましたか？明日は仲間・先生・家族・お客様に感謝の気持ちを込めて歌を届けましょう！ちなみに、本番の前日にお肉を食べると良い声が出ますよ。ぜひ試してみてください。皆さんの素晴らしい歌声が体育館いっぱいに響くことを楽しみにしています。</p>