



めしあがしター No.22

*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「フードロスを減らそう」

10月 5日 (月)	いわつき 岩槻ごはん ごましようゆ ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐の中華煮 だいこん 大根ときゅうりの ちゅうかつ 中華漬け ぶどう食べ比べ(巨峰・ シャインマスカット)	きょう くだもの だ ねが 今日の果物は、ずっと出して！とお願いされていた「シャインマスカット」で す。2006年に登録された品種で、皮ごと食べられる手軽さとおいしさで き しじょう でまわ ひんしゅかいりょう つづ たんじょう ねん 気に市場に出回りました。なんと！品種改良を続けて、誕生するまでに33年 もかかったぶどうです。せっかくなので、秋が旬の「シャインマスカット」と 「巨峰」の2種類を食べ比べてみてください。あなたはどちらが好きですか？
10月 6日 (火)	きのこクリーム スパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 さいたま市産 こまつな 小松菜サラダ アップルパイ	クイズです。アップルパイはこの国の菓子でしょう？…答えはイギリスで す。現在では、アメリカのイメージが強いですが、これは開拓時代にアメリカ に伝わり、独自に発展したものです。イギリスのアップルパイは、りんご本来 の味を楽しむもので、りんごの上にタルトのような生地を被せて温かいカス タードソースを添えて食べます。一方でアメリカでは、サクサクなパイ生地 で、シナモンやナツメグなどのスパイスと共に甘く煮たりんごを包み、さらに アイスクリームを添えて食べます。旬のりんごをめしあがれ♥
10月 7日 (水)	かんこくふうま 韓国風混ぜごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン たまご 卵とほうれん草の スープ	10月の給食の目標は「フードロスを減らそう」です。SDGs＝「持続可能な開 発目標」の2番目の目標は「飢餓をゼロに」です。SDGsとは「193カ国が2 030年までに達成するために掲げた、人類が抱える17個の問題を解決する ための目標」です。「飢餓」とは、食べ物がなくて苦しむことで、世界では9 人に一人、7億4千万人の人が飢餓に苦しんでいます。目標達成の2030年 まであと4年！自分ができるところをやっていきましょう。
10月 8日 (木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こも 子持ちししやも のフライ さわに わん 沢煮焼	今日は「さつまいもごはん」です。さつまいもは秋が旬です。芋ほりをしたこ とがある人も多いのでは？では、さつまいもクイズです！さつまいもの「さつ ま」というのは何県のことでしょうか？…答えは「鹿児島県」です。「薩摩 藩」から栽培が全国に広がったことから「さつまいも」と呼ばれるようになり ました。現在でも鹿児島県がさつまいもの収穫量日本一です。ちなみに、長州 藩・土佐藩・会津藩はそれぞれ今の何県かわかるかな？…答えは長州藩は山口 県、土佐藩は高知県、会津藩は福島県です。
10月 9日 (金)	ブルーベリー クリームコッペ ぎゅうにゅう 牛乳 チキンビーンズ こんにやくサラダ	10月10日は「眼の愛護デー」です。10月10日を横にすると、眉毛と眼に見 えることから、眼について考える「眼の愛護デー」となりました。スマホやパ ソコンなどの画面を見る機会が多い現代は「ドライアイ」の人がとても多いそ うです。毎日お世話になっている眼を休めたり、眼の疲れをとると言われる 「アントシアニン」や「ビタミンAやB1やB2」が多く含まれるブルーベリー やカシス、うなぎ、ほうれん草、小松菜などをしっかり食べましょう！



めしあがレター No.23

*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「フードロスを減らそう」

10月 12日 (月)	スポーツの日	
10月 13日 (火)	こぎつね ^{ずし} 寿司 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 戻り鰹 ^{もど がつお たつたあ} の竜田揚げ 根菜 ^{こんさい} ごまキムチ汁 ^{じる}	戻 ^{もど} ってきました！5月の給食では、黒潮 ^{くろしほ} に乗 ^{がっ} って北 ^{きた} に移動 ^{いどう} する「初鰹 ^{はつがつお} 」を紹 ^{しょうかい} 介 ^{かい} しましたが、秋 ^{あき} は、黒潮 ^{くろしほ} に乗 ^{がっ} って南 ^{みなみ} に戻る「戻 ^{もど} り鰹 ^{がつお} 」を味 ^{あじ} わってくだ さい。初鰹 ^{はつがつお} に比 ^{くら} べると、夏 ^{なつ} の間 ^{あいだ} 、エサ ^{えさ} をたっぷり食 ^た べた鰹 ^{かつお} は、脂 ^{あぶら} が乗 ^の って おいしさが増 ^ま えています。魚 ^{さかな} 編 ^{へん} に堅 ^{かた} いと書 ^か く通り、とても堅 ^{かた} い魚 ^{さかな} で、海 ^{うみ} の 中 ^{なか} を時速 ^{じそく} 70km以上 ^{いじょう} の速 ^{はや} さで泳 ^{およ} ぎ続 ^{つづ} ける「回遊魚 ^{かいゆうぎょ} 」です。旬 ^{しゅん} の鉄分 ^{てつぶん} たっぷ りの鰹 ^{かつお} をめしあがれ♡
10月 14日 (水)	岩槻 ^{いわつき} ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 生揚げ ^{なまあげ} のカレー煮 ^に なめたけ ^{なめたけ} 和え みかん	みかんの旬 ^{しゅん} は10月 ^{がっ} から2月 ^{がっ} です。みかんクイズです。みかんの産地 ^{さんち} 上位 ^{じょうい} 3都道府県 ^{とどうふけん} はどこでしょうか？…答 ^{こた} えは、1位 ^い 和歌山県 ^{わかやまけん} 、2位 ^い 愛媛県 ^{えひめけん} 、3 位 ^い 静岡県 ^{しずおかけん} です。1位 ^い の和歌山県 ^{わかやまけん} は圧倒 ^{あつどうてき} 的なみかんの生産 ^{せいさんりょう} 量 ^{りょう} で、20年 ^{ねん} 以上 ^{いじょう} 連続 ^{れんぞく} で日本 ^{にほん} 一の座 ^{いし} をキープ ^ぎ しています。とこ ^{ところ} で、みかんの白 ^{しろ} いスジ ^{すじ} は、 きれいに取 ^と り除 ^{のぞ} きますか？実 ^{じつ} はあのスジ ^{すじ} には、「ヘスペリジン ^{へいせいりじん} 」という成 ^{せい} 分 ^{ぶん} が多 ^{おほ} く含 ^{ふく} まれていて、毛細血管 ^{もうさいけっかん} を強 ^{つよ} くする働 ^{はたら} きがあります。取 ^と らずにス ジも丸 ^{まる} ごとめしあがれ！
10月 15日 (木)	セサミトースト 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ポテトミートソース じゃこサラダ	英語 ^{えいご} クイズです。今日 ^{きょう} の「セサミトースト」の「セサミ」は、英語 ^{えいご} で何 ^{なん} の 食 ^た べ物 ^{もの} でしょうか？…答 ^{こた} えは「ごま」です。物語 ^{ものがたり} に出 ^で てくる「開 ^{ひら} けご ま！」という呪文 ^{じゅもん} は、英語 ^{えいご} で「オープン・ザ・セサミ！」と言 ^い います。で は、「ポテト」はじゃがいも、さつまいもと里芋 ^{さといも} はそれぞれ英語 ^{えいご} で何 ^{なん} とい うでしょう？…答 ^{こた} えはさつまいもは「スイートポテト」、里芋 ^{さといも} は「タロ」 です。お菓 ^{かし} 子のスイートポテトは、日本 ^{にほん} 生まれのお菓 ^{かし} 子で、和製 ^{わせい} 英語 ^{えいご} のため、 英語 ^{えいご} 圏 ^{けん} では通 ^{つう} じません。
10月 16日 (金)	秋 ^{あき} なすごま汁 ^{じる} うどん (地粉 ^{じこな} うどん) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 彩 ^{さい} の国肉 ^{くににく} まん 茎 ^{くき} わかめのサラダ	今日 ^{きょう} の「めしあがレター」は英語 ^{えいご} の上原 ^{うえはら} 先生 ^{せんせい} からです。今日 ^{きょう} は、英語 ^{えいご} と食 ^{しょく} の小話 ^{こばなし} を1つ紹 ^{しょうかい} 介 ^{かい} します。英語 ^{えいご} で「hot potato」は、直訳 ^{ちやくやく} すると「熱 ^{あつ} いじゃがいも」。でも実 ^{じつ} 際 ^{さい} は、「a hot potato」で、「扱 ^{あつか} いに困 ^{こま} る問題 ^{もんだい} 」 という意 ^い 味 ^み があります。熱 ^{あつあつ} 々のじゃがいもを手 ^て で持 ^も ったら、「熱 ^{あつ} い！早 ^{はや} く 誰 ^{だれ} かに渡 ^{わた} したい！」となりますよ。そこ ^{そこ} から、誰 ^{だれ} も触 ^{さわ} りたがらない厄介 ^{やっかい} な問題 ^{もんだい} を「hot potato」と表 ^{はつと} 現 ^{げん} するようになりまし ^{ひょうげん} た。「It's a hot potato.」それは、扱 ^{あつか} いの難 ^{むずか} しい問題 ^{もんだい} だ。じゃがいもを見 ^み たとき ^{とき} に思 ^{おも} い出 ^だ してみ ^だ てくだ ^だ さいね。



めしあがしター 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「フードロスを減らそう」

10月 19日 (月)	5回目の「先生の好きな給食」は、2年中西先生の好きな給食です。 献立は、パプリカライスのクリームソースかけ・大根とツナのサラダ・りんごです。 中西先生は、大豆のしゃいしゃい揚げとごま和えも好きだそうですよ。 今日の「めしあがしター」は給食委員会が放送でお伝えします。お楽しみに♥
10月 20日 (火)	今日の「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。
10月 21日 (水)	フードロスを減らすために取り組んでいることはありますか？2022年の流行語にもなった「手前取り」は、買い物で、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が、一過性のブームに終わらず、現在も効果が継続しているそうです。給食では、鶏ガラスープや豚骨スープを摂るときに、骨と一緒に野菜の皮や捨ててしまう部分を一緒に釜に入れて煮込んでだしをとっています。自分ができることを考えて、始めてみましょう。
10月 22日 (木) 魚の日 ⑧ さけ	「魚の日」8回目は、秋が旬の「鮭」です。川で産まれた鮭が、海に行き、生まれた川に戻って産卵する「遡上」をすることで知られていますね。その遡上の季節が9～11月の秋です。鮭の卵は何と呼ばれるか知っていますか？…そうです。「いくら」とか「すじこ」と呼ばれますね。近年は、鮭もいくらか獲れる量が減り、とても値段が上がっています。今日は、シンプルに「鮭の塩焼き大根おろし添え」で旬の鮭をめしあがれ♥
10月 23日 (金)	ラー油の辛さとごまのkokが特徴の「担々麺」は中国の四川省発祥の料理です。天秤棒で道具を担いで売り歩いてたため、担々麺には担ぐという漢字が使われています。担いで売る時にスープがあると担ぎづらいため、元々は汁なし担々麺でしたが、日本でアレンジされて、スープがたっぷり入った担々麺になったようです。



めしあがレター No.25

*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「フードロスを減らそう」

10月 26日 (月)	さんま 秋刀魚ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 じゅ どさんこ汁	きょう 今日の「めしあがレター」は数学の中西先生からです。皆さん、厚焼き たまご 玉子は甘めが好きですか？しょうばいのが好きですか？私は甘い方が好 きです。たまごや 玉子焼きというと、関東では甘めな「厚焼き玉子」を指し、関 さい 西ではだしを効かせて大根おろしを添える「だし巻き卵」を指すそう き です。玉子焼きは調味料の割合によって味が決まります。塩・醤油・出し たまごや 汁・砂糖をどの割合で入れるのか、料理も数学的な考え方を使います。 きょう 研究しながら好みの味を自作してみましょう。
10月 27日 (火)	ハヤシライス むぎ (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズサラダ ミニさつまいも む 蒸しパン	がっ 10月の給食の目標は「フードロスを減らそう」です。川通中の4月か きゅうしよく らの平均残菜率は、なんと！0.4%です！！令和6年の残菜率が1. へい 1%、令和7年度が0.8%だったので、どんどん残菜が減っていてと れい ても素晴らしいです。これも、一口ずつ協力してくれる人や、余りを すば 配ってくれたり、声掛けしてくれたりする給食委員さんや先生たちのお くば かげですね。いつもありがとうございます！これからも、フードロスの こえか 少ない川通中として、しっかり食べてくださいね♡
10月 28日 (水)	おやこどん 親子丼 むぎ (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 だいがくいも 大学芋 あさづ かぶの浅漬け	きょう 今日の「めしあがレター」は、音楽の佐藤蓉子先生からです。今年度の合唱祭 おんがく のテーマは、「輪、蒼を彩る」です。今年は川通中創立80周年ですね。ス さとう ローガンの「輪」という言葉は、80年の歴史と先輩方、私たちの繋がりをイ ことば メージした言葉です。また、「蒼」という言葉は、私たちはお客様の心に例え ことば ています。今年の合唱曲には、東日本大震災や戦争、環境破壊などをテーマに ことし した曲も含まれています。最後に「彩る」という言葉は、私たち一人ひとりの きょう 歌声に込めた思いで、合唱祭に彩りを加えていこうという意味が込められてい うたごえ ます。いよいよ、明後日は合唱祭です。みんなで気持ちのこもった音楽をしま あさつて う！！
10月 29日 (木)	ツイストパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハロウィン パンプキンシチュー かいそう 海藻サラダ ぶどうゼリー	「ハッピー ハロウィン！」10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝う あき と共に、先祖の霊を迎え、お化けや魔女に仮装して、「トリック オア ト しゅうかく リート（おかしをくれないといたずらするよ）」と声をかけながら、1軒ずつ いわ 家をまわる西洋のお祭りです。また、ハロウィンといえば、南瓜をくりぬいた こえ 「ジャック オ ランタン」ですね。今日の給食は南瓜を使った「パンプキン きょう シチュー」をめしあがれ～🎃
10月 30日 (金)		がっしやうさい 合唱祭&80周年記念式典のため給食なしです しゅうねん きんねんしきてん きゅうしよく