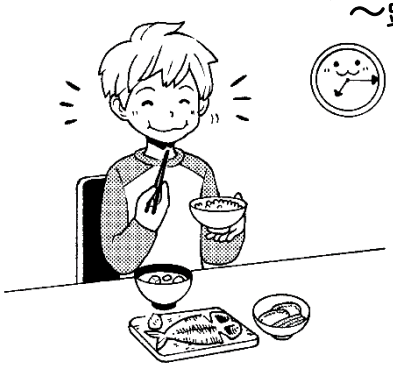
令和８年９月29日
大田区立大森第八中学校
校　　長　大山　剛史
栄養職員　平松　秋生



給食だより

10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です

～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～



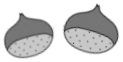
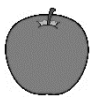
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

わたしたちの体には、体内時計という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで１日の活動をスムーズに始めることができるようになっています。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてはいかがでしょうか。

10月は文化祭の練習で忙しい月です。規則正しい生活を心がけ、健康な体を作りましょう。

秋が旬の食べ物

秋はおいしい食べ物がたくさん出まわり、給食にも登場します。献立表から秋を感じる食べ物を見つけましょう。

新米 新米は香りが良く粘りが強いのが特徴です。 給食では10月末頃から新米に切り替わる予定です。	**鮭** 秋の味覚を代表する魚です。鮭は川で生まれ、海で育ち、秋になると生まれた川に戻って来ます。	**栗** 秋になると、いが栗が木になっていたり地面に転がっていたりするのを見かけます。ホクホクした食感で、栗ごはんなどに使われます。
さつまいも 栗と同様、ホクホクした食感で「栗よりうまい」といわれることもあります。料理にもお菓子にも使われる食材です。	**りんご** りんごには色々な品種があります。10月の給食では、生のまま食べるものと、焼きりんごに使うものでは違う品種を使う予定です。	**柿** ビタミンC、カロテン、カリウムなどを多く含み、栄養価の高い果物です。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざもあります。

今月の行事食等



１日（木）都民の日（東京の料理）：深川めし・魚の江戸甘味噌焼き
５日（月）ぶどうの食べ比べ： ピオーネ・クイーンルージュ
８日（木）台湾の料理：ルーロー飯・豆乳花
１３日（火）タイの料理：ガパオライス・トートマンプラー・ヤムウンセン
１４日（水）長野県の料理：野沢菜ふりかけ・山賊焼き・大平煮・なめこ汁
１９日（月）ドイツの料理：手作りソーセージ・ジャーマンポテト・アイントプッフ
２０日（火）滋賀県の料理：しょいめし・打ち豆汁
２３日（金）十三夜：栗ごはん
２７日（火）図書コラボ（天気の子）：豆苗ポテチチャーハン・ザクザクラーメンサラダ
３０日（金）図書コラボ（ハロウィーン・パーティー）：かぼちゃのシチュー・焼きりんご