

LUNCH NEWS



〇〇の秋！

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…そして食欲の秋！！
日照時間が短くなると、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」の分泌が減り、それを補うためにたくさん食べたいといわれています。食欲の秋という言葉は江戸時代から使われているそうです。

秋の味覚を味わおう！

さんま



脂ののって一番おいしい季節です。さんまに含まれるEPAやDHAは、血液の流れをよくしたり、頭の働きをよくします。

さつまいも



ホクホクと甘くて、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり。



りんご

そのまま食べられるほか、サラダやお菓子などでも楽しめます。おなかの調子も整えてくれます。



ぶどう

8000年以上の歴史があるくだもので、ポリフェノールが多く含まれ、活性酸素の働きを抑えます。

きのこ



一年中食べられますが梅雨時と秋が旬！



くり

秋の味覚の代表の栗は、栗ごはんや甘露煮にしたりします。ビタミンCや食物せんいが豊富です。

あかりの日

10月21日

トーマス・エジソンが世界で初めて実用的な白熱電球を発明した1879年10月21日を記念して制定されました。当日の給食はエジソンの好物「アップルパイ」です。照明の大切さと、エネルギーの効率的な利用について考えながら食べましょう！



偉人の好物シリーズ



10/31

ハロウィーンは秋の収穫をお祝いするお祭りです。夜に『trick or treat』（お菓子くれないといたずらするよ）と近所をまわります。ハロウィーンは2000年以上前にイギリスではじまった行事で、はじめはカブをくりぬいていたそうです。それがアメリカに伝わったとき、かぼちゃに変わったといわれています。給食では31日におげパンを作ります！



9月の献立より



重陽の節句「菊花飴」（9/9）は出汁をかけていただく里芋を使ったおまんじゅうです。出汁には菊の花を浮かべました。初挑戦のメニューでしたが、上手にできて、とても美味しく、生徒もよく食べていました。



「枝豆とじゃこのチーズパン」（9/25）
枝豆たっぷりの手作りパン



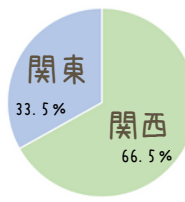
ホームページ
<給食>

結果発表

関東関西出汁くらべ

色々な地域の味を知ってほしいと考え企画した出汁くらべ！生徒も先生もとても楽しんでくれました！「食」を楽しむ機会になったかな？と思います！好きな理由の一部を紹介します。

味がしっかりしているから
經の風味がいい
家で食べている味だから



結果は給食室前にも掲示してあります！

心にしみる味だから
優しいから
出身地だから
だしを感じたから



「いかと大葉のかき揚げ」（9/22）大葉を刻んで入れたほうが簡単ですが、私のこだわりでこの形に。

