

スクールランチ (給食だより) NO. 6 R4.10.4(清原中学校)



🎃 ハロウィーンとは？

10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなどの英語圏で盛大に祝われてきました。お化けなどに扮した仮装行列を行います。かぼちゃがシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というちょうちんを作ることからです。給食では、31日にかぼちゃのシチューとプリンがです。

ご飯を食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴は、お米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は、周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食リクエストランキング！！

生徒会みなさんが、給食のリクエストランキングを作成してくれました。今、コロナ対策のため、セレクト給食は中止しています。そのため、好きな料理が選べず、給食の楽しみが一つ減ってしまっています。そこで、みなさんから出ているリクエストメニューをできるだけ給食に入れて、少しでも楽しい給食にしていきたいと思えます。まだ、いつ出るかは決まっていますが、11月以降の給食に入れていきますので、楽しみにしてください。



リクエストメニュー

- 1位 あげぱん
- 2位 アイス
- 3位 カレー
からあげ
- 4位 ラーメン
- 5位 わかめご飯
- 6位 フルーツポンチ
- 7位 スパゲッティ