



給食だより

令和8年10月

江東区立第二亀戸中学校

令和8年10月19日

栄養士

～秋の味覚を楽しみましょう～

秋らしい天気と空気、さわやかな秋風が吹いています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。暑さが落ち着いて、過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。また、春から夏の太陽の光を浴びて育ったお米や野菜、果物などが多く収穫できる季節で「食欲の秋」とも言われています。旬の食材は、美味しいだけではなく栄養価が高いので、身体を元気にしてくれる働きがあります。給食でも秋が旬の食材が登場するので楽しみにしててください。



魚に親しもう！

日本の食生活のスタイルが変わって家庭での魚料理の回数が減り、いわゆる「魚離れ」がすすんでいることが、社会的に問題となっています。二亀中でも「見た目がイヤ」「食べにくい」「皮や骨がイヤ」といった理由で、魚の残菜が多い傾向にあります。しかし、魚には、成長期には欠かせない栄養素が多く含まれています。給食室では、魚の美味しさを生かす献立や調理方法を工夫しているので、一口でも多く魚を食べて、成長期に欠かせない栄養素をとるとともに、魚を好きになってもらえたらうれしいです。秋は秋刀魚（さんま）や鯖（さば）、鮭（さけ）など脂がのって美味しい旬の魚が多く出回るので、注目してみてください。

魚に多く含まれる栄養素でパワーアップしよう！

✓カルシウム

丈夫な骨や歯をつくります。
筋肉の動きを調整する働きもあります。

✓たんぱく質

筋肉や臓器をつくります。
生命活動を維持するために必要です。

✓ビタミンB群・D

代謝を行うために必要です。神経機能を正常に保つ働きがあります。

✓不飽和脂肪酸（DHA・EPA）

コレステロールと血圧を下げる働きがあり、脳の機能にも良い働きかけをします。青魚に多く含まれています。



献立紹介



10月19日（月）の献立は、かみかみメニューとして、秋の香りご飯、ししゃもの石垣揚げ、ゆで野菜の辛子和え、かきたま汁、花みかん、牛乳でした。その中から今回は、秋の香りご飯を紹介します。

材料（4人分）

鶏むね肉	80g	米	340g
人参	40g	塩	ひとつまみ
干し椎茸	2g	水（煮汁含めた）	410ml
油揚げ	20g		
しめじ	20g		
調味料	砂糖	大さじ1	
	酒	小さじ1	
	醤油	大さじ1と1/2	
	さつまいも	80g	

作り方

下準備

- ・干し椎茸は水で戻す。
- ・米は浸水させる。
- ・鶏むね肉 → 1cm 角切り
- 干し椎茸 → スライス
- しめじ → 小房に分ける
- 人参、さつまいも → 1.5cm 角切り
- 油揚げ → 縦1本 1cm 幅



- ①鶏むね肉、人参、干し椎茸、油揚げ、しめじを調味料で煮る。
- ②①を具材と煮汁に分ける。
- ③塩、水、②の煮汁、さつまいもを入れて米を炊く。
- ④炊きあがったご飯に具材を混ぜ合わせる。

給食では、具材と煮汁を分けて、米を炊き、炊きあがったら具材を混ぜ合わせる調理方法ですが、ご家庭で作る場合は炊飯器で一緒に炊き込むと簡単です。
さつまいもの優しい甘さが広がる、ほっこりとした味わいに仕上がりました。

