

# 11月給食だより

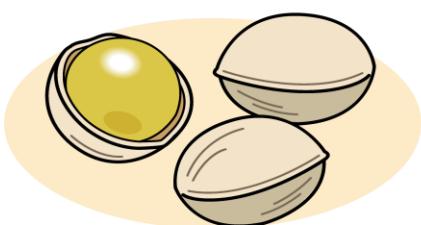
令和7年10月30日  
小金井市立東中学校

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

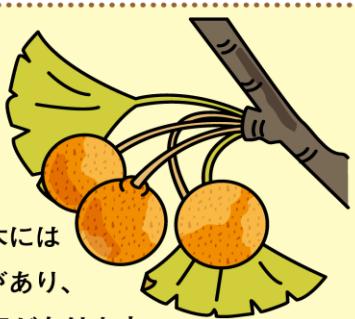
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていいます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## ぎんなん



イチョウ科の落葉高木であるイチョウの種子。イチョウは街路樹として用いられることが多く、秋になると黄色に葉が色づいて、紅葉を楽しむことができますが、地面に落ちた果実は独特の嫌な臭いを放ちます。外側の果肉部分を取り除き、硬い殻に覆われた種子の中身（仁）が食用となるぎんなんです。新鮮なものは淡い緑色をしていて、時間がたつにつれて黄色に変化していきます。もっちりとした食感とほろ苦さが特徴で、ゆでたり焼いたりしたものをそのまま食べるほか、茶碗蒸しや炊き込みご飯に加えるなど、秋の味覚として親しまれます。β-カロテンやカリウムをはじめ、ビタミン・ミネラルが豊富な栄養価の高い食品ですが、食べ過ぎると中毒症状を起こすことがあるため、注意が必要です。



イチョウの木にはオスとメスがあり、メスの木に実がなります。

# 給食試食会

10月7日に給食試食会を行いました。栄養士より東中学校の給食の説明を行い、普段生徒が食べている給食1食分を試食していただきました。ご参加の皆様、お手伝いをお申し出くださいました皆様、ありがとうございました。当日のアンケートの結果をご報告いたします。

**当日の献立** 牛乳・秋なす入りスパゲティミートソース・さつまいものパリパリサラダ・りんご

## アンケートの結果 (14名出席)

- ① 量 多い (1人) ちょうど良い (13人) 少ない (0人)  
② 組み合わせ 良い (13人) 普通 (1人) 改善が必要 (0人)  
③ 味付けについて  
秋なす入りスパゲティミートソース (良い 13人・普通 0人・改善が必要 1人)  
さつまいものパリパリサラダ (良い 14人・普通 0人・改善が必要 0人)

**ご意見・感想など** ※一部をご紹介させていただきます。

- ・出汁やルーなど、一から手作りされていて、家庭ではとても真似できないことだと驚きました。子供もいつも給食を楽しみにしています。
- ・スパゲティはしっかり麺の歯ごたえも残っていました。ミートソースに入っている大豆ミートは言われないとわからないくらい、しっかり肉と野菜の旨味があってとても美味でした。
- ・サラダは、野菜の甘みが感じられて、塩コショウ味のみで十分味わい深かったです。野菜とワンタンの皮で食感も様々で満足度が高いサラダでした。
- ・量もメニューのバランスも最高でした。子供たちも喜びそうなメニューだなと思いました。さつまいものパリパリサラダは噛み応えがあり、とても良かったです。ミートソースだけ、甘さが気になりました。
- ・ミートソースに入っている大豆ミートは食べたことがなかったが、全く豆だと感じることなく美味しかった。物価高の中、色々と工夫してくださり、見た目も楽しませてくれて感謝です！
- ・食塩の摂取量も限られている中で、薄すぎない味でおいしかったです。安全・衛生管理も徹底していて、とても感心しました。ありがとうございます。
- ・いつも献立表を見て、バラエティに富んだメニューに驚いています。様々なメニューを子供が体験することが出来てありがとうございます。
- ・子供達から給食の楽しい話を聞くこともあります。物価高で大変な事も沢山あるかと思いますが、頑張ってください。応援しています！



市内の大澤農園さんの秋なすとさつまいもを使用しました♪  
ミートソースは、豚ひき肉だけでなく、栄養価が高く価格を抑えることが出来る大豆ミートも合わせて使用しました。特に気にならず、美味しいというご意見ばかりでした。ご家庭でもご活用していただければと思います。

アンケートの結果を、今後の給食作りの参考にさせていただきます。

これからもより良い給食を提供していきたいと思います。ありがとうございます。