給食だより いただきます

令和8年10月9日　No.10　県立村上特別支援学校

おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

10月のめあて「食べ物のはたらきを知ろう」

食べ物は、そのはたらきによって、赤、黄、緑の3つのグループに仲間分けすることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。

下記を参考に、バランスを考えて食事をとるようにしましょう。

赤

① どんな食べ物？

魚、肉、卵、大豆製品、牛乳、小魚、海藻など。



② どんな役割がある？

体をつくるもとになる。



③ 不足すると、どうなる？

・疲れやすくなる。
・骨や歯が弱くなる。

黄

① どんな食べ物？

ごはん、パン、めん、いも類、油など。



② どんな役割がある？

エネルギーのもとになる。



③ 不足すると、どうなる？

・力が出ない。
・脳の働きが鈍くなる。

緑

① どんな食べ物？

野菜、果物、きのこなど。



② どんな役割がある？

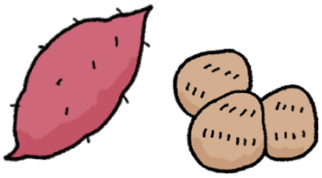
体の調子をととのえる。



③ 不足すると、どうなる？

・風邪などの病気にかかりやすくなる。
・便秘になりやすくなる。

秋が旬の地場産物を味わおう



『**実りの秋**』、『**味覚の秋**』、『**食欲の秋**』などといわれるように、秋は「おいしいものがたくさん食べられる季節」として知られています。

給食でも、秋が旬のいろいろな食べ物が使われています。特に注目してほしいのは、「**いも**」です。年間を通して登場回数の多いじゃがいもに加えて、10月の給食には地元村上市で生産された**さつまいも**や**さといも**が出ています。



1日(木)鶏肉と秋野菜の揚げ煮（さつまいも入り）





5日(月)里芋のとろとろ春巻き
里芋のぬめりを生かした春巻きが大好評でした！



7日(水)
トリプルポテトカレー

中学部3年生修学旅行いってらっしゃいメニュー



今月、修学旅行に出掛ける中学部3年生。給食では、旅行の行き先である**三条市・長岡市・燕市**にちなんだメニューを味わっています。2日（金）には、第1弾として、三条市のご当地グルメ「**三条カレーラーメン**」や、全国的にも有名な長岡市の花火大会をイメージした「**長岡花火サラダ**」が登場しました。

地場産の糸うりやきゅうりに、にんじん、かまぼこ…それぞれの鮮やかな色が、カラフルな花火のようでした。

中学部2年生の生徒は、来年の修学旅行のことを想像しながら給食を食べました。

長岡まつり大花火大会
（令和8年8月開催）









第2弾となる15日（木）の給食では、燕市のオリジナル給食メニュー「**トマみそカレー豚丼**」や、三条市での生産量が多い「**車麩**」を使った汁物を味わいます。

給食だより いただきます

令和8年10月16日　No.11　県立村上特別支援学校

おうちの方へ：給食だよりはお子さんと一緒にお読みください。

毎月19日は、「食育の日」

今年度の食育の日のテーマは、「**旬の地場産物を味わおう**」です。今月の給食には、村上市朝日地区産の「**マコモタケ**」が登場しています。

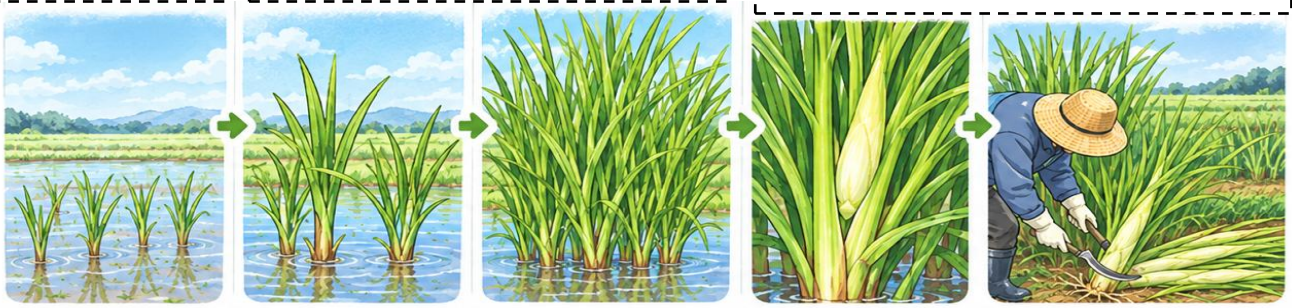
１０月５日の給食で初めて登場したマコモタケ。初めて名前を聞くという人も多かったようです。「マコモタケって、きのこ？たけのこ？」という声も聞こえましたが、実は、どちらの仲間でもありません。お米と同じ**イネ科の植物**で、田んぼで栽培されています。

マコモタケの生育の様子を見てみよう

① 収穫（秋）
茎の根元が十分に肥大したら、鎌で刈り取ります。１０月が収穫の最盛期です。

② 生育・成長（夏）
気温が上がるにつれて葉や茎が大きく伸びていきます。

③ 植え付け（春）
田んぼに苗を植えます。



人の背丈ほどの高さにまで大きく伸びるマコモタケ。食用にするのは、茎の根元の肥大した部分です。給食では、３０cm程度にカットしたものを納品していただき、外側のかたい葉の部分は取り除いてから、食べやすい大きさに切ります。









こちらは、10月6日（火）の給食です。19日（月）は、たけのこの代わりにマコモタケを使った青椒肉絲を味わいます。

10月の献立クローズアップ

【10月21日（水）】 行事食を味わおう・十三夜献立



十三夜は、旧暦の9月13日の夜のことです。今年は10月23日にあたります。この日の月は、十五夜に次いで美しいとされ「**後の月**」ともいわれます。



十五夜のお月見が中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜のお月見は日本独自の風習です。

十三夜のお月見の行事では、この時期に収穫される栗や豆をお供えすることから、「**栗名月**」や「**豆名月**」ともいわれます。

21日（水）の給食では、栗のコロッケや、新潟県産黄大豆と村上市産青大豆を使った和え物を味わいましょう。

【10月26日（月）】 熊本復興応援献立





今年の7月28日、熊本県で最大震度7を観測する大きな地震が発生しました。あれから、もうすぐ3か月が経ちます。農業や、観光などにも大きな被害が出る中、復興に向けて歩みを進める熊本県を、新潟県から「**食べて応援**」しましょう。

「水田ごぼうメンチカツ」と「熊本産トマトゼリー」は、どちらも熊本県の学校給食のために開発された商品です。今回、熊本・新潟両県の学校給食関係者のご協力により、この献立が実現しました。

トマトの生産量全国１位の熊本県。温暖な海沿いと涼しい高原での生産を組み合わせて、１年中安定したトマト栽培を行っています。



熊本県菊池市などでは、米の裏作として、水田を利用したごぼう栽培が盛んです。

熊本県阿蘇地方の特産品である高菜の漬物を油で炒めて、ごはんに混ぜ込んだ、熊本県の郷土料理です。

今回は、うずらの卵を使います。よくかんで食べてくださいね。

中国から伝わった料理が、熊本で独自に発展しました。春雨や卵、野菜など、たくさんの具が入った温かいスープ料理です。

【もしもの災害に備えて…】

地震などの自然災害は、いつ起こるか分かりません。いざというときに自分の命を守れるよう、日頃から備えておくことが大切です。

村上特別支援学校では、9月に地震を想定した避難訓練を行い、安全な避難の仕方を全校で確認しました。

