

# 10月 給食だより

とうきょうとりついたばしとくべつしえんがっこう  
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう あまご そういち  
校長 尼子 創一

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。9月22日の秋分の日も過ぎて、日に日に涼しい日も増えて過ごしやすい季節になってきました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本の食生活に欠かすことのできない作物がたくさん取れる季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をたくさん食べましょう。



### <リクエストメニュー>

10月15日 3年C組

リクエストメニュー、今月は3年C組の生徒に考えてもらったメニューです。食べたいものがたくさんあがり、選びきれないほどでしたが、最後がクラスみんなで相談して、絞ってもらいました。

キムチチャーハン・ミニハンバーグ・ジャーマンポテト・ブルーベリーヨーグルト・

牛乳を提供します。



### <郷土料理 長野県>

10月28日 山賊焼き

今月は長野県の郷土料理を提供します。

「山賊焼」とは、長野県の松本市や塩尻市を中心に親しまれています。鶏肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を“とりあげる”から、“鶏を揚げる”料理を「山賊焼」と呼ぶようになったそうです。

