

9月給食だより

令和元年9月20日
西東京市立柳沢中学校

ブルーベリーの
の

農園・業者の視察報告

栄養士が農園や業者の視察に行ってきました。

9月に入って少しずつ涼しくなってきましたね。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、冬の寒さも夏の暑さもお彼岸を境にやわらぐことからこのように言われています。秋分の日（23日）の前後3日間がお彼岸ですから、今日が彼岸の入りです。これから、どんどん涼しくなっていきます。朝晩冷える日もありますので、風邪をひかないように気を付けて下さい。

また、栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。朝から元気にスタートできるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

朝食の大切さも考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎ 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

9月の献立より

6日



- ・じゃこ入り菜飯
- ・肉じゃが
- ・ぶどう
- ・五目汁
- ・ショア

カルシウムたっぷりのちりめんじゃこと小松菜を混ぜ込んだご飯です。五目汁は、かつお節でだしを取り、具は鶏肉、たけのこ、糸昆布、人参、ねぎ、こんにゃく、椎茸、油揚げが入って具沢山です。ぶどうは矢ヶ崎園のぶどうです。

11日



- ・マーボーなす豆腐丼
- ・中華風きゅうり
- ・フルーツ入り牛乳寒天
- ・牛乳

ピリ辛のマーボー豆腐になすやキクラゲ等が入り、食感がよくボリュームもたっぷりです。フルーツ入り牛乳寒天は、手作りシロップに、牛乳寒天、夏みかん、パイナップルを入れて冷やして提供してくれます。

ブルーベリー栽培の様子



8年前からブルーベリー（オースチン、ブライトウェル、ティフプル）を合計で100本植えています。植えた当時、酸性の土を大量に投入しました。その後は肥料をほどこしていないそうです。ブルーベリーは根が浅いので乾燥に弱く、管を地面に這わせて水を出すようにしています。また、木の上に鳥よけのネットをかぶせています。葉に虫がついていたら手作業でつぶし、消毒はしないようにしているそうです。

市内にこのように多くのブルーベリーの木がある農園があるのは、貴重ですね。ブルーベリーは生のままで食べる果物なので、農薬をかけないのも安心できますね。

食品全般

三浦屋 国分寺営業所

倉庫内



配送トラック



トラック内



元々は吉祥寺で佃煮屋として創業し、後に総合スーパーになり、その後、武蔵野の学校に給食の食材を届けるようになったそうです。無添加のハムやウインナー、砂糖、みりん、しょうゆ、油等の調味料、小麦粉、豆、ごま等、様々な食品を扱っています。清潔に保存しておくように、日々の掃除や消毒に気を使っています。大型の冷凍庫・冷蔵庫・倉庫があり、食品によって適切な温度で保管し、注文に応じて朝早くからトラックで届けてくれます。

7月に使用した給食食材の主な産地

| 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 |
|---------|--|----------|--------------|
| 米 | 秋田県（特別栽培米秋田こまち）・ 佐賀県（特別栽培米夢しずく）・ 青森県（つがるロマン） | アスパラガス | 長野県 |
| | | おくら | 鹿児島県 |
| | | いんげん | 茨城県 |
| 赤米 | 秋田県 | さやえんどう | 岩手県 |
| 豚肉 | 群馬県 | かぶ | 青森県 |
| 鶏肉 | 青森県・宮崎県・岩手県 | かぼちゃ | 群馬県 |
| ベーコン | 群馬県 | キャベツ | 群馬県・西東京市・長野県 |
| フランクフルト | 群馬県 | きゅうり | 群馬県・青森県 |
| あなご | ペルー産国内加工 | ごぼう・にんにく | 青森県 |
| いか | 青森県 | 小松菜 | 茨城県 |
| いわし | 千葉県 | さつまいも | 千葉県 |
| 鮭 | 北海道・三陸産 | 里いも | 千葉県 |
| しらすぼし | 愛媛県 | 獅子唐辛子 | 高知県 |
| たらこ | アメリカ産国内加工 | じゃがいも | 西東京市・静岡県 |
| はがとお | 長崎県 | 生姜 | 高知県 |
| 茎わかめ | 三陸産 | ズッキーニ | 西東京市 |
| ひじき | 長崎県・熊本県・山口県 | セロリ | 長野県 |
| 卵 | 宮城県 | 大根 | 青森県・群馬県・北海道 |
| 小麦粉 | 九州産 | 玉ねぎ | 淡路島・佐賀県・西東京市 |
| でんぷん | 北海道 | 青梗菜 | 茨城県 |
| 大正金時 | 北海道 | 冬瓜 | 神奈川県 |
| 大豆 | 北海道 | トマト | 西東京市 |
| 干し椎茸 | 九州・四国産 | 長ネギ | 茨城県 |
| 油揚げ | 佐賀県 | 小ネギ | 静岡県 |
| 島豆腐 | 北海道・愛知県・佐賀県 | なす | 栃木県 |
| スキムミルク | 北海道 | ゴーヤ | 沖縄県 |
| ホールコーン | 北海道 | にら | 栃木県 |
| プラム | 和歌山県 | もやし | 栃木県 |
| 小玉すいか | 新潟県 | 人参 | 千葉県・青森県 |
| メロン | 山形県 | パセリ | 茨城県 |
| えのきだけ | 長野県 | ピーマン | 西東京市 |
| しめじ | 長野県 | ほうれん草 | 栃木県 |