

10月

# 給食だより



渋谷区立笹塚小学校

## 給食目標「旬の食べ物について知ろう」

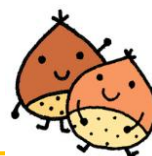


暑い夏も終わり、涼しい風が心地よく感じられる季節になりました。  
秋は旬の食べものがたくさんあります。

旬の食材は栄養価が高く新鮮でおいしさが増します。寒い冬に備えて水分は夏野菜よりも少なくなり、体内に多くの養分を蓄えています。季節の食材を通して、食べる楽しさや食材の大切さを感じてもらえるよう、給食でも秋の味覚を取り入れています。



## 【10月 旬のたべもの】



### 【野菜】

- ・ えのき・ かぶ
- ・ かぼちゃ・ さつまいも
- ・ しいたけ・ にんじん
- ・ マッシュルーム
- ・ ジャがいも・ れんこん



### 【果物・種実類】

- ・ いちじく・ かき
- ・ かりん・ くり
- ・ ゆず・ なし・ りんご
- ・ ぶどう・ すだち
- ・ かぼす



### 【魚】

- ・ いわし・ うなぎ
- ・ かつお・ さわら
- ・ さんま・ しらす
- ・ にしん・ たちうお
- ・ はたはた・ さけ

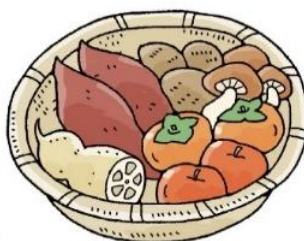


## ～食料自給率を上げよう～

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らすことです。ご家庭でも取り組んでみましょう。



### 1 旬の食材を食べよう



### 2 地元でとれる食材を食べよう



### 3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



### 4 食べ残しを減らそう



## 【お月見給食】

【10月6日（月）】

- ・お月見うどん
- ・野菜の香味炒め
- ・お月見だんご
- ・牛乳



「十五夜」は中秋の名月といわれ、今年10月6日が十五夜です。

お月見の習慣は、平安時代から始まりました。

だんごやサトイモ、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。

夜に虫の声を聞きながら、満月を眺めてみるのもいいですね。



## 【目の愛護デー給食】

【10月8日（水）】

- ・鮭とえびのクリームライス
- ・キャロットラペ
- ・白菜スープ
- ・ブルーベリージョア

10月10日は目の愛護デーです。

この日は目の健康を意識し、目の病気を防ぐための活動が行われます。

目に良い食材を使った給食を提供します。授業等でタブレットを使用するなど目をたくさん使う日が増えています。これからの目のことを考える1日にしてほしいと思います。



## 【今月のおはなし給食】



10月23（木）

【おしゃべりなたまごやき】

「おしゃべりなたまごやき」

寺村 輝夫・作 長 新太・画

10月30日（木）

【きんぴらきょうだいがのっているチーズトースト】

「きんぴらきょうだい」

荻田 澄子・作 大島 妙子・絵

