

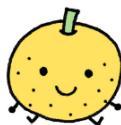
10月

# 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」

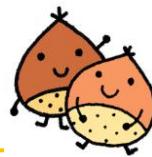


暑い夏も終わり、涼しい風が心地よく感じられる季節になりました。  
秋は旬の食べ物がたくさんあります。

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
- ・じゃがいも・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】

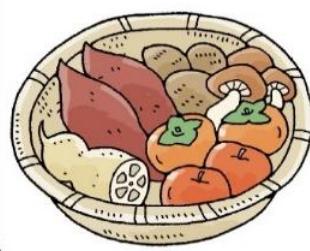
- ・いわし・うなぎ
- ・かつお・さわら
- ・さんま・しらす
- ・にしん・たちうお
- ・はたはた・さけ



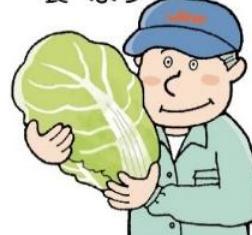
### ～食料自給率を上げよう～

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、ごはんを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 ごはんを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、  
今年は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」

苅田 澄子・作 大島 妙子・絵

