

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」

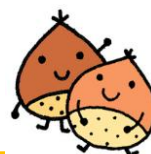


暑い夏も終わり、涼しい風が心地よく感じられる季節になりました。
秋は旬の食べものがたくさんあります。

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
- ・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

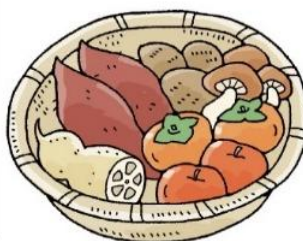


～食料自給率を上げよう～

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



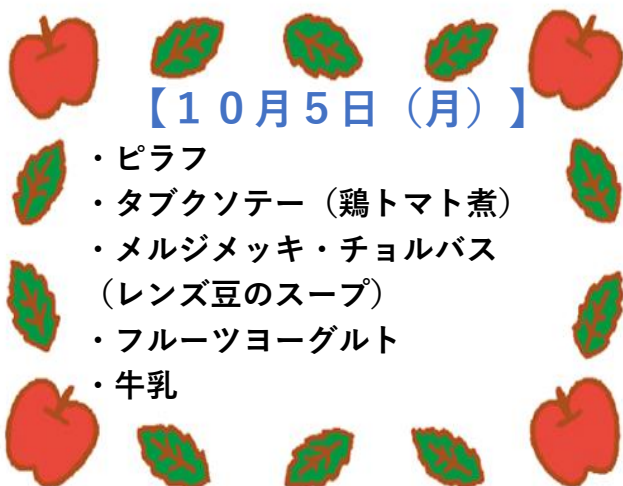
3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう



【コラボ給食withトルコ】



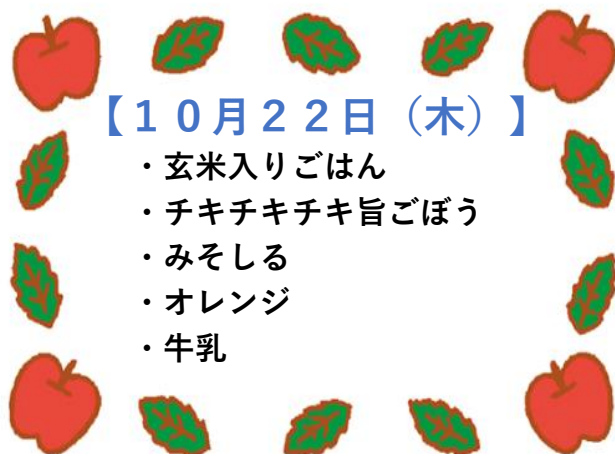
【10月5日（月）】

- ・ピラフ
- ・タブクソテー（鶏トマト煮）
- ・メルジメッキ・チョルバス（レンズ豆のスープ）
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳

トルコ共和国の料理です。渋谷区と友好都市協定を結ぶウスキュダル区にちなみ、本場の味をイメージして作ります。鶏のトマト煮は、鶏肉と野菜を炒めて作る、トルコの人気家庭料理です。

またレンズ豆を使った、トルコで親しまれるスープも提供します。

【コラボ給食with服部学園】



【10月22日（木）】

- ・玄米入りごはん
- ・チキチキチキ旨ごぼう
- ・みそしる
- ・オレンジ
- ・牛乳

今年も服部学園のシェフの方々が考案した和食・洋食・中華料理を提供します。第一弾は和食です。

「チキンチキンごぼう」は、1990年代に山口県の学校給食から生まれた郷土料理です。鶏肉とごぼうを揚げて甘辛いタレをからめた人気メニューで、鶏肉のたんぱく質とごぼうの食物繊維をおいしくとることができます。



【今月のおはなし給食】



10月29（木）

【バムとケロのホットドッグ】

「バムとケロのそらのたび」 島田ゆか 作・絵

【ふしぎななべのにんじんと豆のスープ】

「おなべおなべにえたかな？」 こいでやすこ・作

