

10月 給食だより



暑い夏も終わり涼しい季節になりました。秋は旬の食べものがたくさんあります。さつまいも・レンコン・栗・きのこ類・サンマ・柿・梨など、旬の食材は栄養価が高く新鮮で美味しさが増します。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。旬の食材を食べて、夏の暑さで疲れた胃腸の調子を整えましょう。

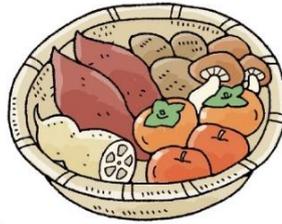


～食料自給率アップ大作戦～

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、食べ残しを減らしたりすることです。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しよう



4 食べ残しを減らそう



旬の食材を使用した献立

10/9 きのこと鮭のトリュフクリームパスタ (しめじ・まいたけ・鮭)

10/22 秋の炊き込みご飯 (しめじ・まいたけ・さつまいも)

10/23 フルーツの盛り合わせ (梨・ぶどう)

10/30 まつたけのお吸い物 (まつたけ)





【新たな料理・味・食材との出会い】
【新しい食への挑戦】

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」

← 動画がアップされています！

10月18日（金）

- ・バターチキンカレー
- ・サブジ
- ・コールスロー
- ・牛乳

ヨーグルトに漬け込んだ
ジューシーな鶏肉をお楽しみ
ください。



10月8日（火）

渋谷区が今年度から取り組む「コラボ給食」

- ・フライドライス
- ・フリフリチキン
- ・サイミン風スープ
- ・マリンブルーゼリー
- ・牛乳

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国
ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。
これを記念して、ハワイ州観光局が監修した
献立を給食のメニューとして提供します。

このほかにも渋谷区と縁があるペルー共和国、
クロアチア等とコラボした給食が登場します♪

