令和５年１０月１日
渋谷区立加計塚小学校
校長　　小山　努
栄養職員　山口　華奈

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！

旬の食材を使用した献立

10/2　秋の味覚汁（しめじ・えのきたけ・まいたけ・さつまいも・ごぼう）

10/18　秋の野菜カレー（さつまいも・かぼちゃ・しめじ・りんご）

10/26　栗ときのこの炊き込みご飯（栗・しめじ・まいたけ）

さんまの塩焼き（さんま）

渋谷
ワンダフル給食プロジェクト
Shibuya Wonderful School Lunch Project

YouTube

「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！
←クリックしてね！

１０月１６日（月）

・ポパイライス
・ハチのふるさとハンバーグ
・キャロットスープ
・牛乳

ハチのふるさとハンバーグには牛ひき肉と豚ひき肉を使用します。

ぼくのふるさとのお米をつかったハンバーグだワン！

６月の食育授業で３～６年生が考えてくれたレシピから代表３作品を給食で提供します。

10/12
・ポテトと青のりのチャーハン
・チーズとトマトサラダ
・りんごとバナナのヨーグルト
・牛乳

10/17
・三食丼
・みそ汁
・ぶどうゼリー
・牛乳

10/24
・ご飯
・豚肉の生姜焼き
・サラダ
・なめこの味噌汁
・みかん
・牛乳

この他にも紹介したい素敵なレシピがたくさんありました。
お家で実際に作ってくれた子もいてとても感動しました！