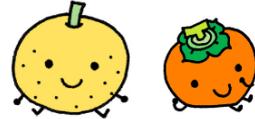


10月

給食だより



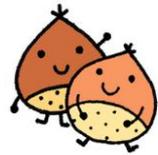
給食目標「旬の食べ物について知ろう」



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・れんこん・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。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。



～旬の食べ物（10月）～



【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



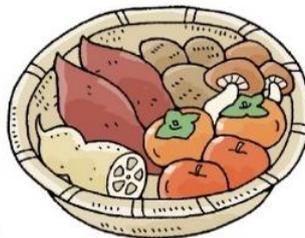
【魚】

- ・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

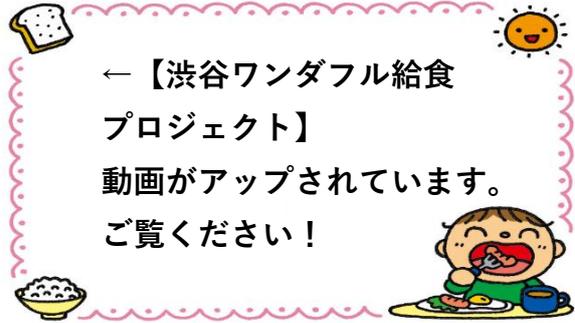


③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



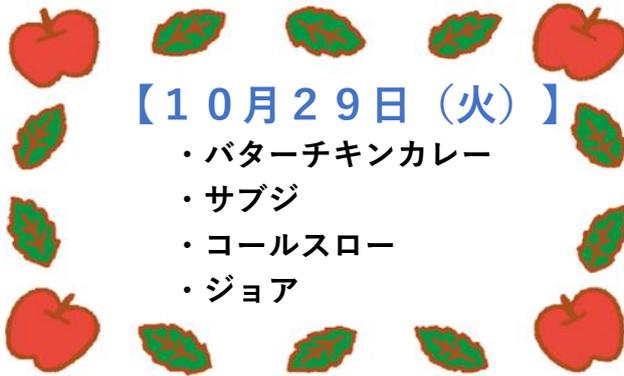
④ 食べ残しを減らそう





←【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。
ご覧ください！

【今月のワンダフル給食】

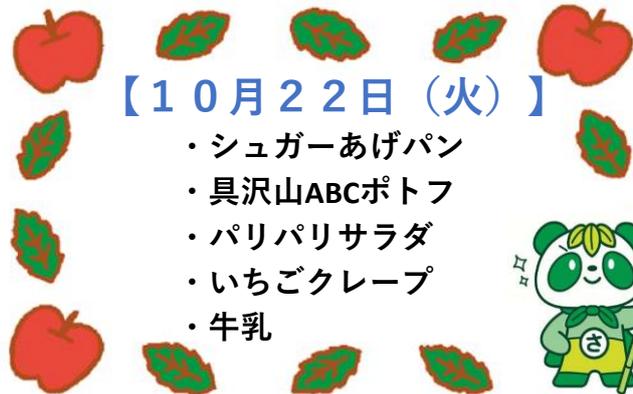


【10月29日（火）】

- ・バターチキンカレー
- ・サブジ
- ・コールスロー
- ・ジョア

今月のワンダフル給食はインド料理です。生クリームやバターをたっぷり使ったコクのある【バターチキンカレー】に、「炒め煮」という意味がある牛肉と豚肉をスパイスで炒めた【サブジ】をのせていただきます。

【開校記念日給食】



【10月22日（火）】

- ・シュガーあげパン
- ・具沢山ABCポトフ
- ・パリパリサラダ
- ・いちごクレープ
- ・牛乳



給食委員会のみなさんと一緒に献立を考えました。「パリパリサラダなら野菜が苦手でも食べられる！」「みんなが元気になってほしいから。」「たんぱく質が入っているから。」など、給食のことを発信してくれる子供ならではの意見を出してくれました。

～おはなし給食が始まります～



おはなし給食とは、絵本・物語・小説に出てくる食べ物を給食で再現する取り組みです。おはなし給食を通して、「どんな本だろう？」「給食で食べるとこんな味なんだ！」など本と食の両方に関心をもってもらうことを目的に始めます。

10月から毎月1回程度提供する予定です。お楽しみに。

10月の献立表の下部に、登場する料理とその本をご紹介します。ご覧ください。

