

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・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。

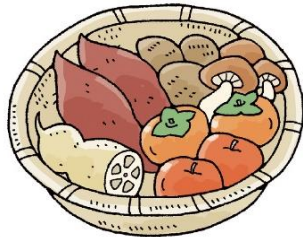


～食料自給率アップ大作戦～

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



ハロウィン 給食

10月31日 (月)

- ◆パンプキンパン ◆スコップコロッケ
- ◆カラフルピクルス ◆ひよこ豆のトマトカレースープ
- ◆チーズキャンディー ◆牛乳



TRICK OR TREAT





「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21日（金）

- ・ ご飯
- ・ 豚肉と春雨のオイスター風味
- ・ 豆乳タンタンスープ
- ・ 牛乳

今月のワンダフル給食は中華です。ごまがたっぷり入った濃厚な豆乳タンタンスープをお楽しみに！

※11月はワンダフル給食が2回あります！



10月15日は笹塚小 **100周年**です 
給食委員会と協力して特別メニューを考えました！

11日（火）★100年前の給食★

・ 5色ごはん・ししゃもの塩焼き（1人一匹）・すいとん・牛乳

12日（水）★昭和の給食★

・ 麦ごはん・くじらの竜田揚げ・浅漬け・みそ汁・牛乳（ミルメーク）

13日（木）★平成の給食★

・ 揚げパン・骨付きマーマレードチキン・チーズサラダ・ポトフ・牛乳

14日（金） **100周年記念給食** 

・ 食パン（チョコ）・オードブル・紅白フルーツポンチ・ジョア



100年前から現在の給食までそれぞれの時代を表すメニューです。

ヤクルトさんにご協力いただき
笹塚小100周年記念シールを作っていました。