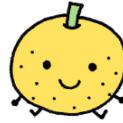


10月

給食だより



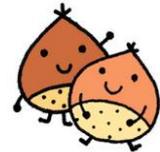
給食目標「旬の食べ物について知ろう」



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】

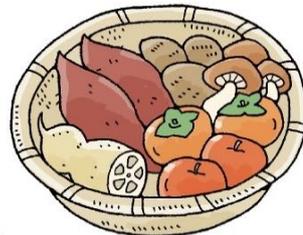
- ・いわし・うなぎ
- ・かつお・さわら
- ・さんま・しらす
- ・にしん・たちうお
- ・はたはた・さけ

～食料自給率をあげよう～

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。



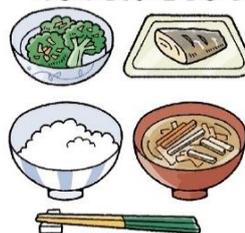
① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう

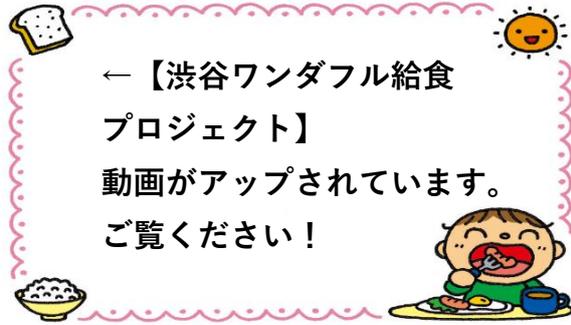


③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



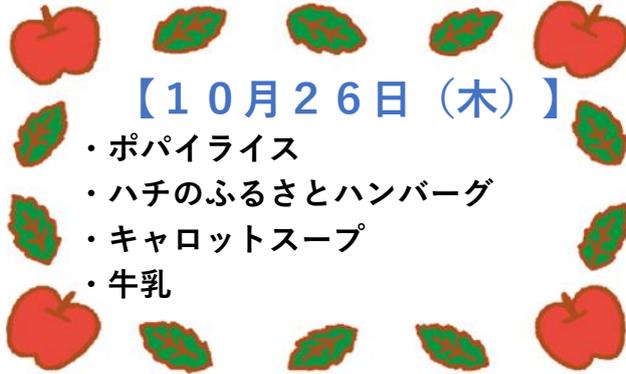
④ 食べ残しを減らそう





←【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26日（木）】

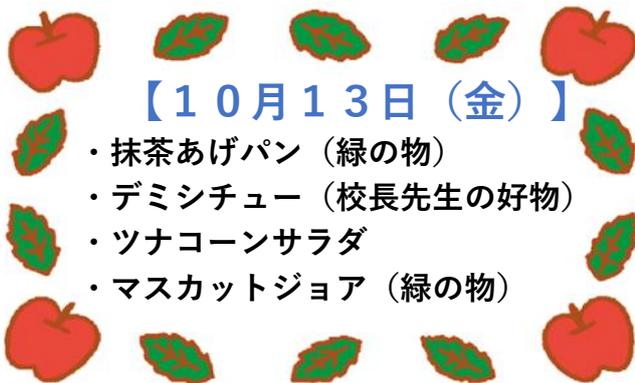
- ・ポパイライス
- ・ハチのふるさとハンバーグ
- ・キャロットスープ
- ・牛乳

今月のワンダフル給食は「渋谷区のキャラクター「ハチ」のふるさと、秋田県の「あきたこまち」というお米を練りこんだハンバーグです。牛ひき肉と豚ひき肉を混ぜてジューシーに仕上げます。



【10月16日は笹塚小学校の開校記念日】

給食委員会の皆さんと考えたメニューを提供します！



【10月13日（金）】

- ・抹茶あげパン（緑の物）
- ・デミシチュー（校長先生の好物）
- ・ツナコーンサラダ
- ・マスカットジョア（緑の物）

笹塚小学校の校章にちなみ緑の物を出す、校長先生の好きな物を出す、ささパンダーの形の物を出す、など笹塚小学校ならではの献立になるように様々な意見を出してくれました。



【10月31日（火）ハロウィン献立】



- ・パンプキンパン・スコップコロッケ・カラフルラペ
- ・パンプキンスープ・牛乳

