

給食だより 10月号

北区立王子第一小学校
令和7年 10月号
栄養士



昼間は温かい日差しですが朝晩は冷え込み、寒暖差のある季節になってきました。「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、秋は色々なことに取り組むのによい季節です。また、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を使った給食をたくさん出していきますので、楽しみにしてください。

えほん給食

10月は読書月間です。図書館にある本を選び、給食に出すことにしました。今回は、3回のえほん給食を出します。楽しみにしてください！

2日(木)

「れんこちゃんのさがしもの」より

作：戸森 しるこ 絵：スケラッコ

出版：株式会社福音館書店

食べることが大好きなれおくんは、ある日お父さんと一緒に料理をしていました。今日のメニューはれんこんを使った煮物です。れおくんは、れんこんを切ることに初めて挑戦！すると、切ったれんこんにはなんと“顔”があって…。れんこんの「れんこちゃん」とれおくんのお話です。

21日(火)

「にっぽんのおにぎり」より

作：白央 篤司

出版：株式会社理論社

あなたの好きなおにぎりは、どんなおにぎりですか？この本には、47都道府県それぞれのおにぎりが紹介されています。給食では、おにぎりにはしていませんが、本から一つ選び「宮崎県のかしわめし」を作ります。ちょうど、新米の季節です。おいしいお米を味わっていただきましょう。

28日(火)

「おかし」より

作：中川 李枝子 絵：山脇 百合子

出版：株式会社福音館書店

おやつは子どもの大事な栄養です。美味しいからと食べすぎではいけません。おいおい、おもてなし、おみやげ、プレゼント…。おかしには、色々な役目があります。みんな大好きおやつのお話です。給食ではお誕生日ケーキとして絵本に出てくる「にんじんケーキ」を作ります。みんなでお祝いしましょう！

10月の給食目標

丈夫な体を作ろう



6つの基礎食品群

6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

おいしい新米の季節になりました！

秋は新米が出回り、お米がおいしい季節です。「新米」と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米です。新米は、水分量が多くて粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。給食では、お米屋さんからお米を納品しており、新米に切り替わっています。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



10月の献立

6日(月)十五夜献立「お月見団子汁」

今年は10月6日が十五夜です。十五夜に見る月(中秋の名月)は一年中で最も美しいといわれ、昔から十五夜にはすすきを飾り、お月見をする風習があります。給食では、旬の栗を使った「栗ごはん」と、手作りの団子が入った「お月見団子汁」を出します。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきましょう。

