給食だより１０月号

北区立王子第一小学校
令和８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、楽しみにしていてください。

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。楽しみにしていてください！

5日(月)

「レストランのおばけずかん　～むげんナポリタン～」より
作：斉藤　洋　絵：宮本　えつよし
出版：株式会社講談社

うどんに油揚げがのっているのは「きつねうどん」、てんかすがのっているのが「たぬきうどん」と呼ばれたりします。じゃあ両方とものっているのは？それが「ばけばけうどん」です。ばけばけうどんを食べる前にじっと見つめてみましょう。何が起こるかは本を読んでのお楽しみ♪

14日(水)

「こまったさんのスパゲティ」より
作：寺村　輝夫　絵：岡本　颯子
出版：あかね書房

こまったさんのお店は雨のためおやすみです。そこで、きゅうかんちょうのムノくんのいう通り、スパゲティを作ることにしました。しかし、スパゲティの麺を茹でていると「ボンゴレ ボンゴレ コン トンノ」とたいこの音が聞こえてきて…。給食では「スパゲティ コン トンノ」を作ります。

20日(火)

「おいしいお米をつくりたい！」より
作：谷本　雄治
出版：株式会社　汐文社

「ゆうちゃん」こと信宅祐輔くんは、農家の中井知広さんがつくるお米が大好き！「ぼくもつくりたい！」と小学校２年生で弟子入りし、田んぼを借りてお米づくりを始めました。台風や害虫、雑草など問題がたくさんあるなか、ゆうちゃんは無事、お米をつくることができるのでしょうか？

１０月の給食目標

好き嫌いなく食べよう

食物繊維が豊富な きのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

給食では、えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじ、エリンギなどが出ます。

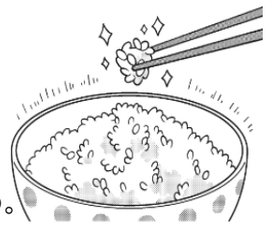


おいしい新米の季節になりました！

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。



食品ロスとは



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

１０月の献立

23日(金)十三夜献立「栗ごはん」「お月見団子汁」

十三夜は別名「栗名月」とも呼ばれています。給食では、十三夜にちなんで、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」を作ります。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。

