令和８年度

10月給食だより

練馬区立小竹小学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

「食欲の秋」到来！



やっと秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。
規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体調管理にも気を付けましょう。疲れたときは、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。



食べておいしい♪
読んでおいしい♪

～本に出てくる料理が給食に登場します～



図書室にある本です
ぜひ読んでね～

【学校司書】さんにご協力いただきました！

10/26（月）「おしりたんていのチーズハンバーグ」

【おしりたんてい
ププッ きえた おべんとうのなぞ！】
作:トロル より

『おしりたんてい』のお話では、チーズハンバーグが事件を解く手がかりになります。

10/27(火)「ハリーポッターのシェパードパイ」

【ハリーポッターと秘密の部屋】
作:J.K.ローリング より

魔法学校で新たな事件が!! 『ハリー・ポッター』に登場するイギリス料理、シェパードパイ。魔法学校の食堂気分を味わえるメニューです。

10/28（水）「みそ蔵のみそ炒め」

【ライスボールとみそ蔵と】 作:横田明子

みそ蔵のある家に生まれたジュンが、みそや家族の思いにふれていく物語です。給食では、みそを使って厚揚げを炒めます。

10/29(木)「かぶのみそ汁」

【大きなかぶ】 再話:トルストイ より

みんなで力を合わせて大きなかぶを引っこ抜きます！ねずみがねこをひっぱって、ねこが・・・旬のかぶを味わいます。

10/26(月)から読書旬間です。給食と図書室がコラボします。図書室にレッツゴー!!

9月の食材の主な産地(実績)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	白菜	長野	じゃが芋	北海道	えのきたけ	長野	ぶどう	山梨
にんにく	青森	もやし	栃木	ズッキーニ	長野	ごぼう	宮崎	なし	栃木
生姜	高知	小松菜	埼玉	とうがん	千葉	赤ピーマン	茨城	りんご	長野
にんじん	北海道	ねぎ	青森	セロリー	長野	パセリ	長野	牛乳	東京都、群馬県、栃木県、岩手県、宮城県、秋田県、岡山県、山形県、福島県、北海道
たまねぎ	北海道	にら	茨城	れんこん	茨城	まいたけ	栃木・群馬		
なす	栃木	大根	青森	キャベツ	長野	さつま芋	千葉		
ピーマン	青森	かぶ	青森	きゅうり	福島	トマト	秋田		

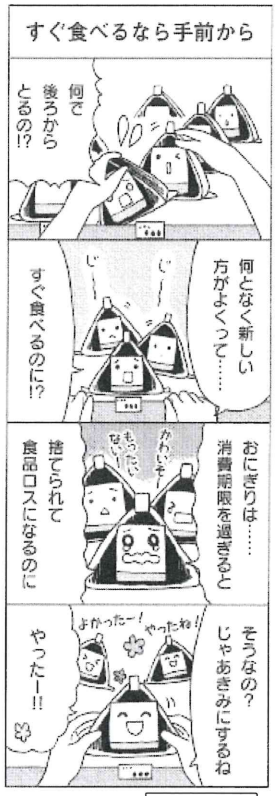
10月の献立紹介

・5日(月)【いわし】
10月4日イワシの日に合わせて『イワシのかば焼きを作ります。』

・9日(金)【目の愛護デー】
10月10日の目の愛護デーに合わせて目に良いと言われている栄養素を集めました。
(にんじんとえびを使ったメニューです。)

・20日(火)【食育の日】毎月19日は食育の日。
今月は、台湾の料理「ルーローハン」。台湾のご当地グルメです。甘めのしょうゆダレとスパイスで味付けした豚肉を、ご飯と合わせて食べます。一緒に卵や青菜をのせて食べる地域もあります。

・23日(金)【十三夜】いもくりごはん
今年の十三夜は10月23日です。十五夜の約一カ月後にめぐってきます。どちらか一方のお月見しかしないことを「形見月」と呼び、縁起が悪いといわれています。またこの時期に収穫される栗や豆をお供えするため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。



学校給食10月号

10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分にたべられるだけの食料が生産されているのに、最大8億1100万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。
世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？



目の健康にビタミンAを！

目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

