



# 10月 給食だより



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

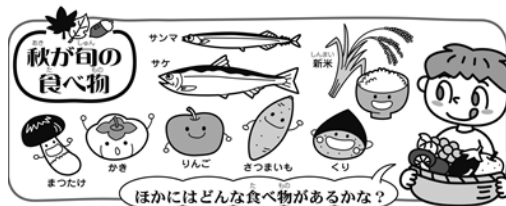
秋も深まる 10月。過ごしやすい季節となりました。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体調管理にも気を付けましょう。疲れたときは、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

## 10月のこんだてより

- ・4日 「104(いわし)」の語呂合わせからイワシの日!!  
いわしを使ってつみれ汁を作ります。
- ・7日 「チキンカツ」: 運動会応援献立(自分にきちんと勝てますように)
- ・11日 「にんじんゼリー」: 10月10日の目の愛護デーにちなみカロテンたっぷりのにんじんを使ってゼリーを作ります。
- ・13日 「十三夜」にちなみ「栗」が登場です。
- ・19日 「食育の日」 今月は旬の秋刀魚と練馬の野菜を使っています。



十三夜～豆名月・栗名月



10/11(火)  
から  
読書旬間  
です

本に出てくる料理が給食に登場します!



26日(水)ベーコンのキッシュ

【西の魔女が死んだ】  
著: 梨本香歩

おばあちゃんは、まいの様子を見にくるババの好物のキッシュをつくりました。



28日(金)スイートポテト

【ルルとララのスイートポテト】  
著: あんびるやすこ

おかしやさんのルルとララは、あらいぐまのサリーからうけとったさつまいもでお菓子作りにチャレンジ!!

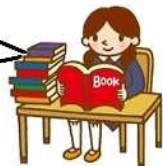


31日(月)かぼちゃコロッケ

【14ひきのかぼちゃ】  
著: いわむらかずお

14ひきのねずみの家族は、たねから育てたかぼちゃでコロッケを作りました。

本は学校図書館管理員の河崎先生に選んでいただきました。図書室にある本なので、是非読んでみてください!



## 9月のきゅうしょくしつ

夏休み明け、ひとまわり大きくなって帰ってきた子供たち。久しぶりの給食でみんな食べてくれるかなと心配だったのですが、みんなとてもよく食べてくれました。9月は暑期中、運動会の練習を頑張っていたので、ヘトヘトで食欲が出ない子もちらほら。食べにくいメニューのときは残りも多くなってしまったのですが、少しでも食べようと頑張ってくれていました。『食欲の秋』到来です。たくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。



こここのところの天候不順の影響で、野菜が品不足・高値になっております。入荷困難の場合、給食を円滑に実施するために野菜を急遽変更する場合があります。ご理解いただけますようよろしくお願いいたします。

豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」  
今月は6年生が10/19・20と豊二中に行きます。給食も中学校と同じメニューです。

## 【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 10月5日(水) です。

再振替日は 10月17日(月) です。



9月に使用した食材の主な産地について

人参:北海道、玉ねぎ:北海道、ごぼう:群馬県、蓮根:茨城県、小松菜:東京都、大根:北海道、白菜:長野県、なす:埼玉県、生姜:高知県、にんにく:青森県、セロリ:長野県、ほうれん草:群馬県、キャベツ:群馬県、里芋:千葉県、もやし:長野県、ねぎ:山形県、鶏卵:群馬県、巨峰:長野県、りんご:青森県、梨:栃木県