

10月 給食だより



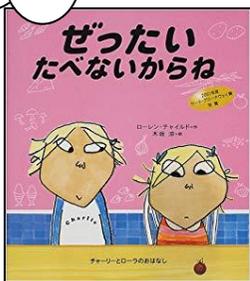
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

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つけましょう。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。

10/15 (火)
~10/25(金)
読書旬間
です♪

本に出てくる料理が 給食に登場します♪



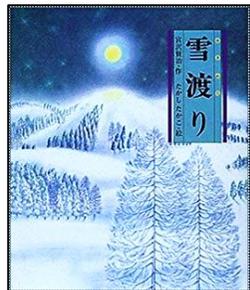
21(月)くもぐちゃらん他
【ぜったいたべないからね】
ローレ・チャイルド 作 木坂 涼訳
(フレーベル館)

妹ローラにお兄ちゃんに
チャーリーが言いました。
「これはじゃがいもじゃない。
“くもぐちゃらん”だよ」



23(水)キキのスープ
【魔女の宅急便】
角野栄子作 林明子画
(福音館書店)

魔女のキキは 13 歳。
キキの故郷では
おおみそかに
肉団子のトマト煮を食べます。



25(金)柀のきび団子
【雪わたり】
宮澤賢治作 たかしたかこ絵
(偕成社)

こぎつねが四郎とかんに
作ったきび団子は、
ほっぺもおちそうなほどの
おいしさでした。

本は学校図書館管理員の若月先生に選んで
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！



10月のこんだて



- ・ 2日 【10月2日豆腐の日】にちなみ「豆腐ハンバーグ」。
- ・ 3日 【10月4日いわしの日】にちなみ「イワシのつみれ汁」。
- ・ 4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♪）
- ・ 10日 【10月10日目の愛護デー】にちなみ人参とブルーベリーを使います。
 - ブルーベリーは東京都小平市、日本で初めてブルーベリーを栽培した農園から届きます●
- ・ 11日 “十三夜” 十三夜は栗や豆をお供えすることから“栗名月”とも呼ばれます。
栗名月にちなみ「栗おこわ」です。
- ・ 15日 【10月15日きのこの日】にちなみ「和風きのこスパゲッティー」です。

★21日・23日・25日はブックメニュー★（左記参照）

今年には子供たちが勉強している宮澤賢治の本からの選出です。夏休みの読書感想文でこの本を選んでくれた子もいます。「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボをお楽しみに♪

★恵みの秋!! 秋に美味しい食材がたくさん登場します★



9月のきゅうしょくしつ

9月は暑い中、運動会の練習を頑張っていた子供たち。
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。



各クラスの前に、夏休みの宿題が展示してありました。“食”をテーマにした作品が数多く見られ、嬉しくなりました。調理や実験、収穫体験、特産物調べなど様々です。
これからも多くの子が食に興味を持ってもらえるように、色々発信していきたいと思っています。

★ 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10/18・24と豊二中に行きます。給食も中学校と同じメニューです。

【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 10月7日（月） です。

再振替日は 10月15日（火） です。



9月から「みそ」が練馬区産、
「しょうゆ」が東京産に
かわりました!!

◆9月に使用した食材の主な産地について◆

にんにく：練馬区、玉ねぎ：北海道、ピーマン：茨城県、じゃが芋：北海道、キャベツ：長野県、セロリー：長野県
小松菜：埼玉県、にんじん：北海道、もやし：栃木県、ながねぎ：茨城県、ごぼう：宮崎県、りんご：青森県