



# 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。

## 本に出てくる料理が 給食に登場します♪



10/12(月)～  
10/30(金)  
読書週間  
です♪



**15(木)やまんば汁他**  
【どんぐり山の  
やまんばあさん】  
富安陽子作 大島妙子絵  
(理論社)

やまんばあさんは、助けてもらった恩返しをするために、ホカホカの特製やまんば汁を作ります。



**23(金) コロツケ**  
【11ぴきのねこと  
あほうどり】  
馬場のぼる作  
(こぐま社)

11ぴきのねこが、コロツケの店をはじめます。そして、あほうどりのくへ、コロツケをつくりにくいことになりました。



**28(水)ビビンバ丼**  
【男子☆弁当部  
オレらの友情てんこもり弁当】  
1/ウヰヰ作 東野さとの絵  
(ポプラ社)

弁当部を結成した3人の男子が、弁当コンクールに参加することに。メニューはビビンバ弁当で勝負します。

本は学校図書館管理員の島根先生と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、ぜひ読んでみてください！



## 10月のこんだて



- ・1日 “十五夜” にちなみ「月見団子」です。  
上新粉と白玉粉を使って一つ一つ給食室で丸めて作ります。  
十五夜は里芋をお供えすることから“芋名月”とも呼ばれます。  
芋名月にちなみ「里芋入りのうどん」です。
- ・2日 【10月2日豆腐の日】にちなみ「生揚げ」を使ったメニューです。
- ・5日 【10月4日いわしの日】にちなみ「イワシのつみれ汁」。
- ・10日 【10月10日目の愛護デー】にちなみ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●
- ・12日 【10月12日豆乳の日】にちなみ「豆乳グラタン」です。
- ・19日 【食育の日】東京都郷土料理と東京の食材を使ったメニューです。
- ・29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。
- ・30日 【11/1の開校記念日】に合わせてお赤飯を炊きます。

★15日・23日・28日はブックメニュー★（左記参照）です

「食欲の秋」「読書の秋」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★



## きゅうしょくのじかん ●9月●

今年度はずっとコロナウイルス感染予防に配慮した給食になっていますが・・・。  
9月のある給食の時間、3年生の男の子が「今までならココに小皿でサラダがついたよね？」と質問してくれました。  
コロナ対策で2皿にしていること、そしてその野菜は、今は汁物やごはんがたくさん入っているから食べてね、という話をしました。  
給食は、将来自分たちで食事を選ぶ時に、「あれっ野菜が足りない？」と気づいてもらえるような、目でも感じてもらえるような食育をめざしています。  
今年度はそれがままならない状態ですが、そうやって質問をしてくれて「わぁ気づいてくれた!!」とうれしくなりました。  
少しずつですが、食育!! 続けていきたいと思えます。  
今後ともご協力の程お願い申し上げます。



『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。

**【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5日（月）です。再振替日は10月15日（木）です。

