



10月 給食だより

★今月の献立より★

15日 十三夜

十五夜が中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願いますが、十三夜は稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながらお月見をします。この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えしてお月見をしたことから「豆名月」、「栗名月」という別名があります。給食では、主食に栗ごはん、副菜に大豆を煮たぶどう豆を用意します。

25日 開校70周年お祝い献立

毎年、開校記念お祝い献立を実施しています。

今年度は70周年ということで、旬の金目鯛を西京焼きにします。鯛や金目鯛は

寿命が長いことから、長寿祈願としてお祝い事に用いられますが、「いいことが長

く続きますように」という意味も込められるといわれています。また、主食に赤飯、汁物はお祝いすまし汁を予定しています。



今年も読書旬間がやってきました。学校図書館管理員の田村先生と栄養士と一緒に選んだ本の中から、本に出てきた料理を給食で再現します。食べて、読んで、物語のワンシーンを楽しみましょう♪

17日 「おかわりへの道」より

好き嫌いがあがり、食の細い主人公はいつも給食を完食することができません。

ごはんが余った日は担任の先生がおにぎりを作ってくれます。どうしてもおかわりのおにぎりを食べてみたい主人公。毎日たくさん食べる同級生に教わって、おかわりができるように励む姿が描かれています。

主人公が給食を完食し、おにぎりのおかわりをもらえた日の献立を再現します。

21日 「ダヤンと恐竜のたまご」より

ダヤンは、アラルの海辺でとても大きなたまごをみつけます。たまごから産まれた恐竜の赤ちゃんを送り届けようと旅立ったダヤンたちの冒険を描いた物語です。

物語に出てくるイースターのごちそうを再現します。

24日 「レッツキャンプ」より

主人公は“新しいお父さん”とキャンプに行くことになりました。テント設営、料理など、何をやっても失敗ばかりの二人は、キャンプ場で出会った一組の親子に何度も助けられます。ですが、その親子も“ある事情”をかかえていました。

給食では、その親子が作ったパエリアを再現します。

スポーツには食事がカギ!

いよいよ運動会本番の日が近づいています!!

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

し あい きょう ぎ とう じつ しよく じ

試合・競技当日の食事は?



朝ごはんを必ず食べましょう

あ さ かなら た
あ もの あぶら おお つか りょうり
揚げ物や油を多く使った料理
ひか たんすい かぶつ おお ふく
は控え、炭水化物を多く含む
しゆしよく ちゅうしん しょうか よ
主食を中心に、消化の良いもの
がおすすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



出典：こころとからだのけんこう学校給食