

9月も終盤になり、夏の暑さが少しずつやわらいできたように感じます。中村小では、間近に迫った運動会の練習に、ますます力が入っています。練習でたくさん体を動かしているせいか、しっかりと給食を食べている子が多いようです。

運動会で力が発揮できるよう、規則正しい生活をし、栄養のある食事をとって、体調を整えることが大切です。運動会当日は、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

食欲の秋、よいよい食生活を！

おいしい食べ物がたくさん出回る季節になりました。秋を感じながら、旬の食べ物をよく味わって食べましょう。

「食欲の秋」といわれるように、過ごしやすく、食欲が増す時期だからこそ、毎日の食生活を見直して家族でよりよい食習慣を作っていけるとよいと思います。

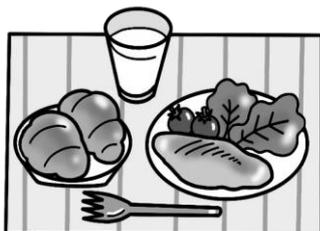
子供のころに一度身に付いてしまった食習慣は、大人になってからの改善が難しいといわれています。食についての正しい知識を身に付け、健康に過ごしていきましょう。

しょくせいかつ みなお せいかつしゅうかんびょう よぼう 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

しょお さとう、塩、あぶらの
ちゅうい とりすぎに注意！



ちゅうしょく
朝食



た 食べられるものの
はばひろ 幅を広げておこう！



ちゅうしょく
昼食



ちゅうしょく やしょく
朝食ぬきや夜食など
わるい 悪い食習慣はやめよう！



はやく 早食いはせず、
よくかんで 食べよう！



ゆうしょく
夕食



いちにちさんしょく ただ
一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」です。日本では「世界食料デー」がある10月を「世界食料デー」月間とし、世界の飢餓問題や食料課題について考え、解決するために行動する1か月としています。



これにちなんで、21日に「おからのガトーショコラ」を作ります。
なかなか食べる機会のない「おから」を使ったデザートを、楽しみにしててください。

「おから」とは、どんな食材？

「おから」は、大豆から豆乳をしぼった後の残りの部分で、たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。栄養がある食材にもかかわらず、そのほとんどが食用にされていません。飼料や肥料になったり、廃棄されたりしています。

10月の献立から



10月15日(火) 秋の香りごはん お月見団子汁 **十三夜献立**

10月15日は「十三夜」のお月見の日です。お月見団子の他、豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」ともいわれます。これにちなんで、栗を入れた「秋の香りごはん」と、かぼちゃを練りこんだ白玉もちを入れた「お月見団子汁」を作ります。

10月24日(木) しらすごはん **ブックメニュー「しらすどん」**

最勝寺朋子さんの絵本「しらすどん」は、厳しい環境の中で大きくなり、調理され、食卓に並ぶ、しらすの生涯が描かれています。食べ物の大切さを感じながら絵本を読んでみてください。そして、しっかりと給食を食べてもらえると嬉しいです。

10月29日(火) きりたんぽ汁 **日本の郷土料理：秋田県**

「きりたんぽ」は、つぶしたごはんを棒に巻き付けて焼いた、秋田県の郷土料理です。新米の出回る時期によく作られています。給食では、この「きりたんぽ」を、鶏肉、野菜、きのこなどと一緒に煮込んで、汁物を作ります。



<10月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	柿	和歌山県
しょうが	高知県	ねぎ	青森県 山形県	こまつな	東京都 埼玉県	りんご	青森県 山梨県 長野県
にんじん	北海道	きゅうり	千葉県 埼玉県	キャベツ	群馬県	梨	茨城県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	かぶ	青森県 千葉県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	ほうれんそう	栃木県 埼玉県	さやいんげん	群馬県 埼玉県 鹿児島県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県
もやし	栃木県	さつまいも	茨城県 千葉県	さといも	千葉県	鶏肉	宮城県 群馬県 北海道
かぼちゃ	北海道	白菜	長野県 茨城県	にら	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道