

令和6年度

練馬区立田柄第二小学校

10月給食だより

いきいき あき きこう 一気に秋らしい気候になりました。きゅうげき きおん へんか 急激な気温の変化で体は疲れやすくなっています。つかれた からだ ていこうりよく お たいちよう くず 体は抵抗力が落ち、体調を崩しがちです。バランスのとれた しょくじ じゅうぶん すいみん 食事や、十分な睡眠をしっかりとることを心がけ、体を回復させてあげましょう。



10月の給食目標 和やかに会食しよう

かいしょく ひと あつ いっしょ しょくじ 会食とは、人が集まって一緒に食事をすることです。きょうしつ なかま せんせい いっしょ た 教室でクラスの仲間や先生と一緒に食べる楽しい給食の時間。みんなが気持ちよく・おいしく給食が食べられるように、どんなことができるでしょうか。

はな ないよう き 話す内容に気をつける



き 聞いた人がいやな気持ちになる話 はなし は、しょくじ ば 食事の場にふさわしくありません。話題をえらび、だれもが楽しく たの 食べられるようにしましょう。

あじ 味わっておいしくいただく

「おいしい」という言葉は、た 食べる ひと だけでなく まわりの ひと 人や作ってくれ る人を幸せにします。よくかんで、 あじ 味わって 食べましょう。



おおごえ だ しゃくじちゆう 大声を出したり食事中に たち ある まわ 立って歩き回ったりしない

じぶん たの 自分だけ楽しくても、まわりの ひと 人は どうおもいますか？気持ちにゆとりを もって 落ち着いて 食べましょう。



み 身のまわりを きれいにしてから食べる

つくえ うえ かた 机の上は片づけ、ごみはひろって す てましょう。気持ちよく しょくじ 食事ができる かんきよう ととの 環境を整えます。





・10日(木)

目の愛護デー



10月10日は、10.10を横にすると人の目と眉のように見えることから、「目の愛護デー」とされています。それにちなみ、目の粘膜を正常に保つ働きのある「ビタミンA」という栄養素を多く含む「にんじん」や「ほうれんそう」をたっぷり使った献立です。

・15日(火)

十三夜



旧暦の9月13日(今年は新暦の10月15日)に行われる月見のことを「十三夜」といいます。この時期は、栗や豆の収穫の時期なので、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。給食では、豆を使ったごはんと、月見団子汁を作ります。

・17日(木)

世界の料理(タイ)



「ガパオライス」は、バジルやナンプラーという調味料を使ってひき肉と野菜を炒めた具をごはんにかけた料理です。「ヤムウンセン」はタイ風の春雨サラダです。

・22日(火)

食育の日(京都府)



「衣笠丼」は、油揚げとねぎを卵でとじたものをごはんにのせた京都府の郷土料理です。

9月の給食の主な食材産地

にんじん…北海道	小松菜…茨城県	なす…茨城県	とりにく…岩手県
たまねぎ…北海道	きゅうり…埼玉県	もやし…栃木県	宮崎県
キャベツ…群馬県	長ねぎ…青森県	じゃがいも…北海道	ぶたにく…茨城県