



# 10月給食だより

令和2年9月30日発行  
練馬区立関町小学校

朝、夕の涼しさが爽やかな秋が訪れたことを教えてくれています。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す。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。

また、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮だけでなく、味や香りもよく、栄養面でも優れているのも特徴です。



## 10月10日は「目の愛護デー」

「10」を横にして二つ並べると、目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」となりました。栄養の面から目を守るには、ビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAは、緑黄色野菜にカロテンとして含まれています。また、うなぎやレバーなどにも多く含まれています。ビタミンAは、油と一緒にとることで、体への吸収率が上がるので、油で炒めたり、揚げものにしたりすると、効率よくとることができます。

また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲れをとり、視界を広げる役目があります。



### ＊10月の献立から＊

1日(木)：十五夜にちなんだお月見献立です。かぼちゃと白玉粉を使って、お月様に見立てたお月見汁を作ります。また、「いも名月」とも呼ばれることから、里芋を使ったごはんも出します

6日(火)：人気メニューのジャージャー麺が久しぶりの登場です！甘辛い肉みそが中華麺と野菜に絡んでとってもおいしいです。

9日(金)：10日の目の愛護デーにちなんで、にんじんを使った夕焼けゼリーを作ります。にんじんにはビタミンAがたっぷりです。

22日(木)：さばのみそ煮は給食室の大きな鍋でじっくり煮込んで作ります。トロっとした甘めのみそごはんによく合います。

# 読書週間とのコラボ給食

10月19日から30日までは読書週間です。本に出てくる料理は、とってもおいしそうで、思わず食べてみたくなりませんか？今年度も、本に出てくる料理を給食で再現します！本の中の登場人物は、どんな料理を食べているのでしょうか？今回選んだ本は、どれも図書室にあるのでぜひ読んでみてください！

19日(月)

「王さまライオンのケーキ」

著者:マシュー・マケリゴット

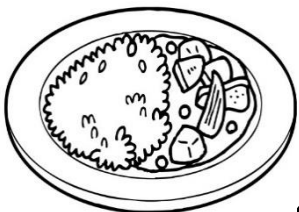
アリは、王さまライオンから食事会に招待されました。王さまが、デザートケーキを「自分の分をとってまわしなさい」とゾウに渡しました。ゾウはケーキを半分に切って、残りの半分をとなりに回しました。他の動物たちも同じようにしたので、アリのところに回ってきたときには・・・？給食では、アリが焼いた「いちごケーキ」を作ります。

26日(月)

「ふしぎなでまえ」

著者:かがくい ひろし

ぐうたら者のじゃがさんとさつまさん。おなかがすいて出前を取ることにしたのですが、やってきたのは不思議な出前でした。二人は無事にカレーライスとラーメンを食べることができのでしょうか？給食では、「カレーライス」を作ります。



30日(金)

「14ひきのかぼちゃ」

著者:いわむら かずお

ある日、かぼちゃの種を手にしたおじいさんを囲んで、お父さんが「種まきしよう」と提案します。みんなでかぼちゃを育てることになりました。子供たちは一生懸命かぼちゃのお世話をしてかぼちゃを育てます。給食では、「かぼちゃスープ」を作ります。



給食費の引き落とし日 10月5日(月)

前日までに口座を御確認の上、御協力よろしくお願ひいたします。

※振替手数料が10円かかります。

1・2年生:5,500円

3・4年生:5,800円

5・6年生:6,200円

