

# きゅうしょくだより



令和5年9月29日  
小平市立小平第七小学校  
校長 神子 知浩  
栄養士 武藤 洋子

食欲の秋です。10月の献立には秋が旬の食材や、秋の行事食をたくさん取り入れました。旬の食材や行事食を通して、日本の四季を感じてもらえたたらと思います。



## 10月の給食もくひょう

### 「好き嫌いなく何でも食べよう」

食欲の秋というように、2学期になるとみんな体が大きくなり、1学期よりもたくさん給食を食べています。しかし、「好き嫌いなく何でも食べているか」というと、必ずしもそうではなく、人気のあるメニューの時は残菜ゼロで、苦手なメニューが出た時は残ってしまうという様子も見られます。

10月は「3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間」です。9月に3年生と6年生で食品ロスについての授業を行いました。そして10月16日は世界食料デーです。

苦手でも全く箸をつけないのではなく、少しずつ食べられるようになればいいと思います。給食を残さず食べてくれると、うれしいです。



## 読書の秋に...「絵本メニュー」

読書の秋に合わせて「秋にぴったり！給食時間の読み聞かせ」というテーマで絵本メニューを取り入れました。七小の図書室から給食時間に読み聞かせする絵本を三冊決定しました。10月の献立に合わせた絵本です。どの絵本がどの献立の時に読まれるか、楽しみにしていてください。

『ようかいむらのどっきりハロウィン』『おいもをどうぞ！』『もみじのてがみ』



絵本の読み聞かせはいつも大人気です。



## 10月の小平産



こまつな だいこん  
ねぎ ほうれんそう  
ケール しゅんぎく

キャベツ かぶ ブロッコリー  
さつまいも さといも  
バターナッツかぼちゃ  
ブルーベリー 柿



## 10月の行事食

### 10日(火) 目の愛護デー「ブルーベリーマフィン」

小平産のブルーベリーを使って、ブルーベリーマフィンを作ります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の疲れを和らげる働きがあります。

### 16日(月) 世界食料デー「エコふりかけ」

鶏ごぼう汁のだしを取ったあとのおかかと昆布を使って、エコなふりかけを作ります。捨ててしまうだしがらのリサイクル(再利用)です。食品ロスを減らしましょう。

### 19日(木) 秋の香いごはん

秋の味覚であるさつまいもを使った混ぜご飯です。これから紅葉が美しくなる時期なので、にんじんはもみじや銀杏の形に型抜きします。

### 20日(金) 運動会応援メニュー「みそかつ丼」

みそかつは名古屋の名物料理です。みんなが運動会で頑張れるように「勝つ丼」にしました。ただしカツは消化が遅いので激しいスポーツをする直前にはあまりおすすめできません。前日にカツを食べてしっかり消化すれば、翌日の運動会で思いっきり動けますね。

### 31日(火) ハロウィン

#### 「バターナッツかぼちゃのグラタン」

ハロウィンはキリスト教の万聖節の前夜祭です。かぼちゃの中をくり抜き、「ジャックオーランタン」という「おばけかぼちゃ」を作って飾る習慣があります。小平産のバター



「ななしようランチくんクイズ」で1位になった1の3、4の3からのリクエストです。デザートと麺料理をリクエストしてもらいました。

### 10/4(水) 4の3 「しょうゆラーメン」

### 10/30(月) 1の3 「スイートポテト」

