

きゅうしょくだより



令和4年9月30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。

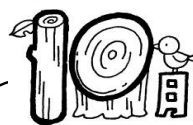


10月の給食もくひょう

「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。16日には世界食料デーがあります。リデュースは、無駄を減らすという意味です。給食では食べ残しを減らすことになるでしょう。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。



10月の行事食

11日(火) 目の愛護デー 「ブルーベリーマフィン」

10月10日は目の愛護デーです。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。

14日(金) 17日(月) 3R推進月間 世界食料デー 「エコふりかけ」「エコバイクドチーズケーキ」

みそ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。バイクドチーズケーキの下には備蓄品のクラッカーを敷きます。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）を減らしましょう。

27日(木) 秋の香りごはん

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。

31日(月) ハロウィン 「バターナッツかぼちゃのチーズ焼き」

10月31日はハロウィンです。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「おぼけかぼちゃ」を作って飾る習慣があります。小平産のバターナッツかぼちゃを使います。

読書クラブとコラボ

読書の秋に合わせて10月は読書クラブとコラボしました。「秋にぴったり！給食時間の読み聞かせ」というテーマでいくつか絵本を選んでもらいました。読書クラブが選んだたくさんの絵本の中から、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、楽しみにしてください。

『ようかいむらのどつきりハロウィン』『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。



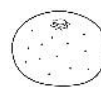
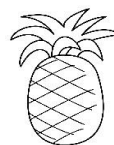
ななしょうランチくん



7月の「ななしょうランチくんクイズ」で1位になった1の4、2の3、6の3からのリクエストです。7月はデザートのリクエストしてもらいました。偶然にも2の3と6の3は同じでした。

10/17(月) 2の3・6の3 「バイクドチーズケーキ」

10/28(金) 1の4 「フルーツポンチ」



10月の小平産



こまつな だいこん
ねぎ ほうれんそう
はくさい きゅうり

キャベツ かぶ ブロッコリー
さつまいも さといも じゃがいも
バターナッツかぼちゃ ごぼう 冬瓜
ブルーベリー 柿 切干大根 白菜キムチ

