

# きゅうしょくだい



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。



## 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。



### ななしょランチくん

7月の「ななしょランチくんクイズ」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月はデザートを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  
「ベ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



