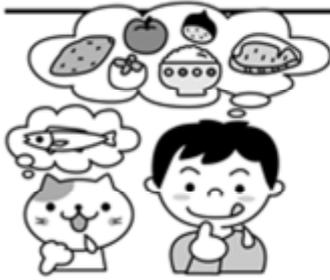


# 10月給食だより

令和6年9月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜康史  
栄養士 木澤 祐子



## 「食欲の秋」到来!

やっと秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、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もあります。

規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体調管理にも気をつけましょう。疲れたときは、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

### ★10月の給食目標★ 『好き嫌いしないで食べよう』

#### ◇◇◇ みなさんは好き嫌いがありますか？ ◇◇◇

わたしたちは、食べることで命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようになるといいですね。

#### に水なにもにもチャレンジ!!



#### ●一口でも食べてみよう!!●

食品にはいろいろな栄養素が含まれます。

食品によって含まれる栄養素の割合は違います。

そのため、好き嫌いはなるべくしないで、

いろいろなものを食べて欲しいと思います。

すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう!!



栄養のバランスがとれていれば好き嫌いがあっても良いのでは???

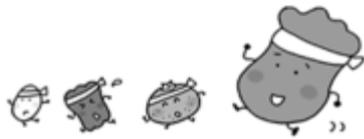


たしかに・・・栄養バランスの面から言えば、

同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題ありませんが・・・。

日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。

苦手なものがすくなければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。食の世界を楽しみましょう!



# がつ こんだてしょうかい 10月の献立紹介



## ・2日(水)【おかしなお菓子な目玉焼き】

あんず らんおう みたて ぎゅうにゅう かつ くだまやき み  
杏を卵黄に見立て、まわりを牛乳ゼリーで固めたデザートです。目玉焼きに見えるでしょうか？

## ・4日(金)【鰯の日】

104(イワシ)の語呂合わせから「イワシの日」です。鰯のスパイシー揚げを作ります。

## ・10日(木)【目の愛護デー】

10/10の目の愛護デーに合わせて目に良いと言われている栄養素を集めました。  
(東京都産のブルーベリーを使用します。)

## ・15日(火)【十三夜】

じゅうごや じゅうさんや りょうほう つき み えんぎ  
十五夜と十三夜の両方の月を見ると縁起がよいとされています。この時期は栗の収穫期である  
ことから、くりめいげつ い きゅうしょく くり めし つく  
くりめいげつともいいます。給食では栗ご飯を作ります。

## ・19日(木)【食育の日】

こんげつ ほっかいどう  
今月は、北海道「みそラーメン」です。

## ・25日(金)【運動会応援献立】

10/26の運動会に合わせて、応援献立を作ります。「ガルバンゾ」は「ひよこ豆」のこと。  
がんばるぞ〜に見えますか？ そして紅白ゼリーを作ります。



すぐ食べるなら手前から



## 10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分にたべられるだけの食料が生産されているのに、最大8億1100万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。

世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

世界では生産された食料の  $\frac{1}{3}$  がムダに



$\frac{1}{3}$

年間約13億トン

## 給食室から

暑かった9月。ハトハトで食欲が出ない子もちらほら。

でも少しでも食べようと頑張ってくれていました。

『食欲の秋』到来です。たくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。



各クラスに、夏休みの宿題が展示してありました。

“食”をテーマにした作品も数多く見られ、嬉しくなりました。調理や実験、収穫体験、特産物調べなど様々です。これからも多くの子が食に興味を持ってもらえるように、色々発信していきたいと思っています。



運動会の練習が始まっています。どうか朝ごはんを食べて登校させてあげてください。