



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和3年10月1日

朝夕は肌寒くなり、秋らしさが感じられるようになりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。また、「味覚の秋」とも言われるように、さつまいもやくり、きのこなどおいしい食べものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10月16日は世界食料デー
国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイア ほうれん草 かぼちゃ ウナギ レバー ギンダラ

10月18日～10月29日 読書週間「おはなし給食」

「おはなし給食」では、本に出てくる料理や本の内容に関連するような料理を提供していますが、今回はリクエストのあったものを作ります。お楽しみに!

- 20日：かぼちゃコロッケ 「ぐりとぐらとすみれちゃん」より
すみれちゃんが持ってきたとびきり大きくてとてもかたいかぼちゃで、ぐりとぐらが作ったかぼちゃ料理の一つ、「かぼちゃコロッケ」を作ります。
- 22日：やきいも 「ばばあちゃんのやきいもたいかい」より
ばばあちゃんは、集めた落ち葉でたき火をし、やきいも大会をしました。今回は、たき火の代わりにオープンを使ってやきいもを作ってみます。
- 25日：かき 「ざぼんじいさんのかきのき」より
ざぼんじいさんは、かきをひとりじめして、へたや葉っぱしかわけてくれないのですが、どれほどおいしいのでしょうか。給食のかきも、きっととてもおいしいです!
- 26日：こんとあきのあげどん 「こんとあき」より
こんとあきが、おばあちゃんの住むさきゅうまちに向かうとちゅうに買って食べた、「あげどんべんとう」のごはんを作ります。
- 27日：にしよくサンド 「きょうはパン焼き」より
絵本にかいてあるような作り方でパン屋さんが焼いてくれたおいしいパンを使って、二色のジャムサンドを作ります。

☆これらの本は、図書室や図書館にあるのでぜひ読んでみてください!

★10月の給食費引き落としは 8日(金) です。再引き落としは 19日(火) です。
未納とならない様に、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
9月の主な食材料の産地	米	新潟県	玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城県	里芋	千葉県
	豚肉	群馬県	にんじん	北海道	ほうれん草	群馬県	ピーマン	青森県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	山形県・秋田県	小松菜	西東京市	赤・黄色ピーマン	山形県
	たこ	北海道	大根	北海道	ズッキーニ	長野県	小ねぎ	福岡県
	さんま	韓国	キャベツ	長野県	白菜	長野県	冬瓜	愛知県
	さわら	長崎県	ごぼう	青森県	しょうが	高知県	食用菊	山形県
	さけ	北海道	にら	茨城県・栃木県	にんにく	青森県	りんご	青森県
	ししゃも	アイランド	もやし	栃木県	きゅうり	秋田県・埼玉県	ぶどう	山梨県
	じゃがいも	北海道・新潟県	セロリ	長野県	さつまいも	千葉県	なし	千葉県