

10月給食だより

令和7年 9月30日発行
佐倉市立印南小学校

9月のお彼岸を過ぎ、ようやく秋を感じるようになりました。「秋」は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことに取り組むにはぴったりです！そして、味覚の秋も到来です。里芋、さつまいも、きのこ類や、りんご、みかんなどが旬を迎えています。給食では旬の食材をたくさん使用して、子ども達に美味しい給食を作っていきたいと思います。



意識していますか？

食事のマナー



給食の時間に教室を回ると、食事のマナーが気になる子が多くみられます。周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。ご家庭でも食事のマナーを確認してみましょう。

おはしは正しく持ちましょう

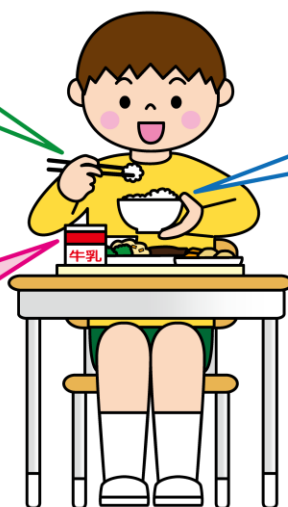
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること



★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



10月の献立は・・・



6日(月) 本とコラボ&お月見献立

今年の十五夜は9月ではなく10月6日です。十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、ススキを飾ったり団子や里芋、栗などをお供えしたりして、月を鑑賞する行事です。給食では、旬の里芋を使った混ぜご飯と、満月に見立てたかまぼこ入りのすまし汁、みたらしあんが入ったお団子を取り入れました。併せて、図書室の本とコラボ給食として、「おつきみ」の本を紹介します。読書の秋、食をテーマにした本を読んでみませんか？



日本各地の郷土料理を知ろう「島根県」



島根県は日本の西の方、中国地方にあり日本海に面しています。縁結びの神様として有名な「出雲大社」があります。県庁所在地の松江市には、「宍道湖」という淡水と海水が混ざり合う湖があり、しじみがたくさん取れます。県の中央部には、世界遺産の「石見銀山」があります。

21日(火)は、島根県奥出雲の特産品「舞茸」と水揚げ量の多い「鯖」を取り入れました。郷土料理の「のりふで」は、汁の中の海苔を箸で持ち上げると、海苔が筆先のようになることが名前の由来になっています。出雲市ではお正月などに食べるそうです。



10日(金) 目の愛護デー献立

10を横にすると目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

給食では、粘膜の健康を保つ栄養素(カロテン)が豊富に含まれている緑黄色野菜の人参や、視力を守る働きがある色素(アントシアニン)が豊富に含まれているブルーベリーのジャムを取り入れました。



31日(金)ハロウィン献立



給食では、かぼちゃを使ったパンプキンポタージュを取り入れました。バターナッツかぼちゃという、四街道市産の珍しい品種のかぼちゃを使います。

「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



朝ベジしよう！

佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんサラダ



<材料4人分>

れんこん	1/2節
きゅうり	1/2本
冷凍コーン	大さじ4
ツナフレーク缶	1缶
A マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①れんこんはいちょう切りにして水にさらし、きゅうりは輪切りにする。
- ②耐熱皿に、れんこん、きゅうり、冷凍コーンを入れ軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W3分程度)
- ③②を水で冷まし、水気を切る。
- ④野菜、ツナフレーク缶、Aの調味料を混ぜ合わせる。

シャキシャキした歯ごたえで人気です♪

佐倉市でとれる旬の「れんこん」を使った朝ベジレシピです。



27日(月)に登場します！