

10月給食だより

令和8年9月29日発行
佐倉市立印南小学校

9月のお彼岸を過ぎ、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、さつま芋、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

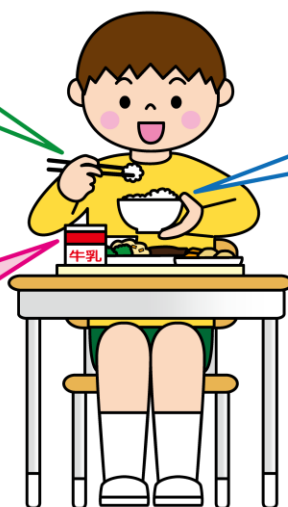
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

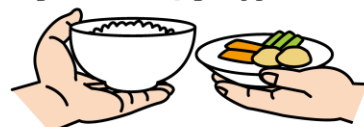


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

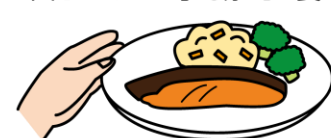


おわんは手に持って食べましょう

- 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...



9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を使った蒸しパンを提供します。

ブルーベリーは佐倉市畔田にある**ピンコロ農園さん**のブルーベリーを使用します。

30日(金)ハロウィン献立

10月31日は「Trick or Treat!!」が言葉のハロウィンです。日本では仮装のイメージが強い行事ですが、元々は秋の収穫を祝う、ケルト民族のお祭りが起源とされています。ハロウィンに飾るかぼちゃのランタン「ジャック・オ・ランタン」は魔除けのために飾るものだったそうです。

給食ではかぼちゃを使った手作りのパンプキンパイを用意してハロウィンをお祝いします。



「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。忙しい朝でも気軽に朝ベジができる方法は様々です。



包丁を使わない野菜

具だくさんの汁物



常備菜

冷凍野菜



給食レシピで朝ベジ♪

ウィンナーと野菜のスープ

<材料4~5人分>

ウィンナー(輪切り)	5本
人参(角切り)	4cm
玉ねぎ(角切り)	1/2個
じゃが芋(角切り)	1/2個
セロリ(スライス)	4cm
キャベツ(短冊切り)	1枚
小松菜(2cm幅)	1株
コンソメ	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
水	500ml

ウィンナーと野菜の旨みが詰まった、栄養満点のスープです。

<作り方>

- ①小松菜は下茹でしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、ウィンナー、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ③じゃが芋・セロリを加え、柔らかくなってきたらキャベツ、調味料を入れて味をととのえる。
- ④最後に小松菜を加える。



★お好みの野菜を入れて作ってください♪