

# 給食だより10月号

北区立王子第一小学校  
令和6年 10月号  
栄養士



昼間は温かい日差しですが朝晩は冷え込み、寒暖差のある季節になってきました。「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と秋は、色々なことに取り組むのによい季節です。また、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を使った給食をたくさん出していきますので、楽しみにしてください。

## えほん給食

10月は読書月間です。図書館にある本を選び、給食に出すことにしました。今回は、3回のえほん給食を出します。楽しみにしてください！

**22日(火)**  
「紅玉」より  
文：後藤 竜二 絵：高田 三郎  
出版：新日本出版社

1945年の秋。長かった戦争が終わった年になった、赤いりんごのお話です。主人公は甘酸っぱいりんごの実る頃に、りんごをかみしめる思いを、思い出し、語り続けます。一体どのような思いが込められているのでしょうか。

**29日(火)**  
「パンダのポンポン  
パンパカパンふくらパン」より  
作：野中 柊 絵：長崎 訓子  
出版：株式会社理論社

今日は年に一度の運動会。パンダのポンポンは、パン食い競争で使うパンを朝早くから作ります。ジャムパンにあんパン、かわいい形のパン、クリームパンやメロンパン。さて、いよいよ運動会。ポンポンは何のパンを食べるのでしょうか。

**30日(水)**  
「おとうふ 2ちょう」より  
作：黒田 薫 絵：竹上 妙  
出版：株式会社ポプラ社

ケンちゃんは、おかあさんにおとうふを買ってくるよう、おつかいを頼まれました。ところが、友達と遊ぶ約束をしていたケンちゃんは、嘘をつきます。困ったおかあさんは、ふたごの妹、みつごの弟たちに次々とおつかいを頼みます。さて、おとうふは一体いくつになったのでしょうか。

## 10月の給食目標

じょうぶ からだ つく  
丈夫な体を作ろう



**6つの基礎食品群** 6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・ 豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、 小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、 果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、 いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

## おいしい新米の季節になりました！

秋は新米が出回り、お米がおいしい季節です。「新米」と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米です。新米は、水分量が多くて粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。給食では、お米屋さんからお米を納品しており、新米に切り替わっています。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



## 10月の献立

### 15日(火)十三夜献立「栗ごはん」「お月見汁」

十三夜は別名「栗名月」とも呼ばれています。給食では、十三夜にちなんで、旬の栗を使った「栗ごはん」と、手作りの団子が入った「お月見団子汁」を食べます。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきます。

### 25日(金)長崎県の郷土料理「長崎ちゃんぽん」「かんざらし」

