

きゅうしょくだより みなみかんおん 10月

本格的に秋がやってきます。秋はスポーツや読書など、趣味に打ち込むのにも良い季節ですね。でも、なんと
いっても秋は「食欲の秋」。おいしい食べ物がいっぱいの秋を楽しみたいですね。

行事食「お月見」



《10月 5日(月)》

くいごはん ミルク さんまの塩焼き
磯香あえ 月見汁

「中秋の名月」という言葉をみなさん知っていますか？日本では、旧暦の8月15日（今年は10月3日）に出る月を、1年で1番美しい月として、お月見をする習慣があります。お月見には、すすきやいも・くり・団子をそなえ、秋の収穫のお祝いをします。給食には、白玉もちをお月様に見立てた、月見汁を取り入れています。

《10月 8日(木)》「目の愛護デー」

ブルーベリージャム
レバーのケチャップソースかけ
ごまつなとコーンのソテー パンフキンスープ

10月10日は目の愛護デーです。ビタミンAは、目の健康に大切な栄養素です。ビタミンAが不足すると、薄暗いところで目が見えにくい、目が乾燥するなどの症状が出てきます。

給食では、ブルーベリー・レバー・色の濃い野菜など、ビタミンAの多い食品がたくさん使われています。

地場産物の日



《10月16日(金)》
みそしる(しじみ)

私たちが住む広島市内を流れる太田川では、「やまとしじみ」の漁が盛んに行われています。太田川でとれる「やまとしじみ」は、山からの豊かな栄養をうけて育っているため、とてもおいしく、「太田川しじみ」という名前で市場にも出回っています。

しじみは、鉄やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB2をたくさんふくんでいます。みそしるに、太田川しじみが入っています。

教科関連献立

《10月22日(木)》

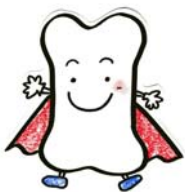
りっちゃんのサラダ
「1年生国語科 サラダでげんき」



1年生の国語科で「サラダでげんき」というお話を勉強しています。りっちゃんは、病気になったお母さんに、何かいいことをしてあげようといういろいろ考え、「おいしいサラダ、元気になるサラダ」を作ってあげようと思いました。そこに動物たちがやってきて、りっちゃんにいいことを教えてくれます。

りっちゃんは、動物たちから、にんじん・かつお節・とうもろこし・こんぶ・ハム・さとう・油・塩・酢を入れて作るサラダを教わりました。りっちゃんのお母さんは、サラダを食べてたちまち元気になりました。

ランチルーム



9月は1年・4年がランチルーム給食でした。1年生は初めてのランチルームで、とてもうれしそうで、9月から始めたばかりの「自分たちでの配ぜん」もがんばっていました。「かんちゃんの夢」という紙芝居をしました。嫌いなものを食べようとするかんちゃんに、「目をつむって食べたらいいよ」「鼻をつまんで!」「好きなものと一緒に!」といった工夫を教えてくださいました。4年生は「赤黄緑のお話」です。食べ物の働きの話や、グループ分けクイズをしました。いつも食缶を空っぽに食べてくれる4年生、元気いっぱい楽しいランチルームでした。後期からは、2順目が始まります。