

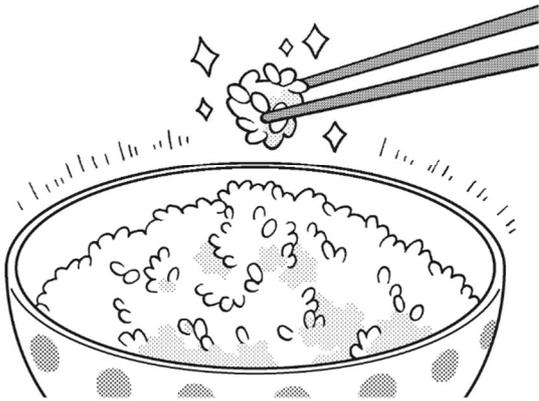
10月給食だより

令和5年9月29日発行
 北区立十条小学校
 校長 上原史士
 管理栄養士

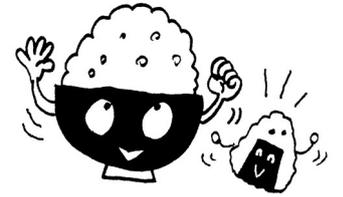
あきば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。しゅうかく 収穫の秋、あき 食欲の秋です。しゅんのおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。けんりつ表から旬の食べ物を探してみましょう。



おいしい新米の季節になりました



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を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。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。



©少年写真新聞社2023

～10月の給食について～

10月の「世界の料理」

10月は世界の料理がたくさん登場します。2日(月)は『スペイン料理』、24日(火)は『フランス料理』、26日(木)は『台湾料理』がです。お楽しみに♪



10日(火) 「目の愛護デー」

10月10日は『目の愛護デー』です。

給食では、『ブルーベリージャムサンド』を出します。ブルーベリーには、目を健康にしてくれる『アントシアニン』という成分がたくさん含まれています。



11日(水) 「給食室のいちにち」(夏休みの課題図書)

夏休みの課題図書で選ばれた、『給食室のいちにち』に出てくる給食を、再現します。読んだことのない人は、これを機会に、読んでみてください。

どうやって学校の給食が作られているのかを知ることができる、絵本です。



27日(金) 「十三夜」

10月27日は十三夜です。十三夜は十五夜の次に美しい月と言われています。栗や豆の収穫期にあたるため、『栗名月』『豆名月』とも呼ばれています。

給食では、白玉を月に見立てた『白玉入りすまし汁』を出します。



31日(火) 「ハロウィン」

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで、日本で言うお盆のような行事です。かぼちゃやかぶをくり抜いて作る、『ジャック・オー・ランタン』は有名です。

給食では、かぼちゃとさつまいもを使った、『スイートパンプキン』を出します。

