

日が暮れるのがずいぶん早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。成長期は、栄養をしっかりとると同時に適度な運動をすることも大切です。血液の流れも良くなり、体に取り入れた酸素や栄養が全身に行き渡り、筋肉の働きも活発になります。よく食べそしてよく運動し、元気に過ごしましょう。



☆☆10月の献立のお知らせ☆☆



1、献立作成上の留意点

食中毒予防の観点から、制限していた食品を献立に使用できるようになりました。季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

2、新献立 「豚肉と生揚げのカレー炒め」(4日・金)

カルシウムが多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にしました。

「からしあえ」(7日・月)

ゆでたまやしと小松菜を、洋がらしと砂糖・しょうゆで味付けをしました。

3、新製品 「ちらしかまぼこ」(24日・木) ～全国都市緑化かわさきフェア～

フェアにちなんで、花形のかまぼこをお吸い物に使用します。

4、季節の食品

かぼちゃ にんじん チンゲン菜 里芋 ジャガイモ さつまいも  
さば しらす みかん(1日・火、28日・月) りんご(8日・火)



10月の給食のめあては、「しょうぶな体を作ろう」です。

- ・食事：赤・黄・緑のはたらきの食べ物をバランスよく食べましょう。
- ・運動：晴れている日は、外で遊びましょう。  
雨の日は、室内で体操やストレッチがおすすめです。
- ・睡眠：夜ふかしをしないよう、早寝早起きを心がけましょう。



♪ 給食レシピ 『手作りふりかけ』		※ 4人分の分量をのせています。
けずり節(かつお)	大さじ1	① けずり節・白いりごま・しらす干し・あおさをフライパンで炒めます。 ② 塩・しょうゆで味付けします。  カルシウムたっぷりのふりかけです。 ごはん混ぜて、おにぎりにしてもおいしいです。
白いりごま	大さじ1	
しらす干し	大さじ1	
あおさ	小さじ1	
塩	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

☆じこうこんだてのお知らせです

10月9日(水)	血や肉や骨になる食品	体の調子をよくする食品	熱や力をだす食品
ごはん			ごはん
かんこくふう あじつけのり	かんこくふう あじつけのり		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
てづくり あげぎょうざ	ぶたひきにく だいずミート	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	あぶら かたくりこ ぎょうざのかわ
かきたまスープ	とりにく たまご	にんじん ながねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ
みかん		みかん	

- ★ みかん、かきたまスープは、児童のリクエストをもとに取り入れました。
- ★ 手作り揚げぎょうざも、児童のリクエストをもとに取り入れました。SDGsの観点から、大豆ミートを使用します。(豚ひき肉8割・大豆ミート2割)
- ★ 小松菜は、市内産のものを使用します。
- ★ お米の一部に、石川県復興を願い、石川県産「等伯米」を使用します。

児童のリクエストより、2回目の自校献立は「カレーライス」を予定しています。5年生は、自然教室でカレー作りを行いました。振り返りにはカレー作りで楽しかったことや心に残ったこと、学んだこと、これから生かしたいことがたくさん書いてありました。ご覧ください。

○カレー作りでは、火起こしをやって、(今まで)怖かったマッチで火起こしができて怖いことが1つ無くなったし、とてもうれしかったです。みんなで食べたカレーは、とてもおいしかったので何回もおかわりできました。

○カレーの具材を切るのが少しむずかしかった。特ににんじんを切る時はあまり包丁(刃)が(にんじんに)入らなかった。

○料理は皆で分たんした方が早く終わる。整理せいとんをすると気持ちよくなる。

○カレーの作り方を知り、ママの手伝いができるようになったのでうれしかったです。

○カレー作りで野菜を切ることをうまくできたので、家で野菜を切る時生かしたいです。

○野外炊飯で野菜を上手に切ることをがんばりました。  
チームの人と協力して作ったカレーはおいしかったです。



○カレー作りでは、ごはんを作る時、水を入れすぎてごはんがやわらかかったけど、すごくおいしかったです。