



# 給食だより



令和6年 9月27日

川崎市立宮崎小学校

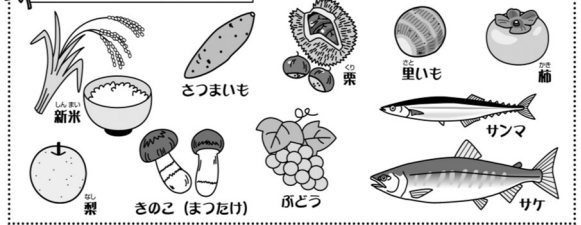
真夏の暑さが過ぎ、朝晩は涼しく感じられる日も増えてきました。秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。たくさんとれて、おいしく栄養豊富な時期が「旬」です。

現在では、1年中お店に並ぶものが多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。

給食では国産食材を基本に使用していますが、神奈川県や川崎の旬の食材も取り入れるように努めています。

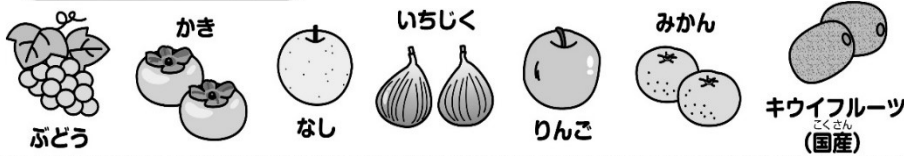


## 秋が旬の食べ物



## 旬の果物を 味わいましょう!

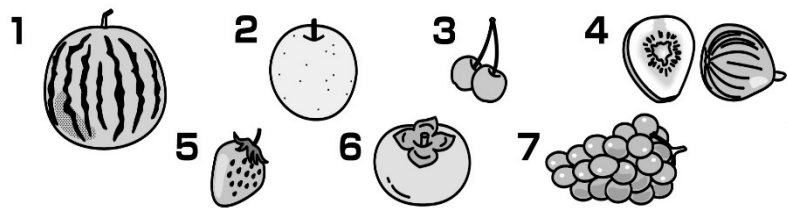
### 秋に美味しい果物



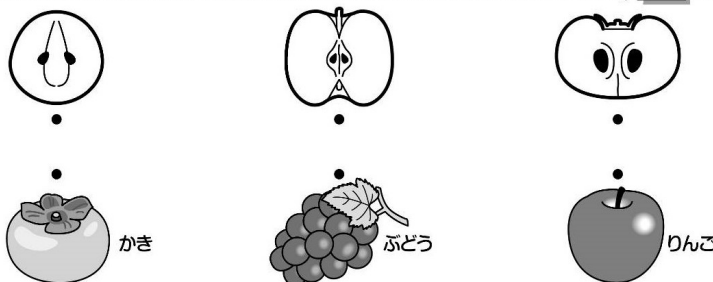
収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物がお店を賑わせています。季節を問わず1年中食べられるものが増えていますが、果物は旬の時期にしか出回らないものも多く、季節感を味わうことも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものも多く、生活習慣病の予防に役立つ健康的な食べ物です。

## クイズ

**Q1** 右の絵の中で秋に美味しい旬の果物はどれでしょうか？  
それぞれの果物の名前も考えてみましょう。

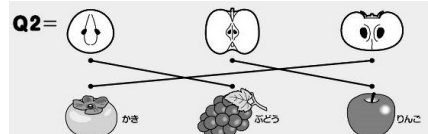


**Q2** 秋に美味しい旬の果物を半分に切ったものです。どの果物が線で結んでみましょう。



### 答え

Q1=2 (なし)・4 (いちじく)・6 (かき)・7 (ぶどう)  
【1 (すいか/夏)・(3さくらんぼ/夏)・5 (いちご/春)】



# 10月の給食のお知らせ



10月の給食目標は「しょうぶな体をつくろう」、ねらいは「栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる」です。

しょうぶな体をつくるために、どんな食事をしたらよいかを考えてみましょう。

## SDGs DAY

10月10日(木)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・大豆ミートのドライカレー
- ・ピクルス

## 光せつのだべもの

かぼちゃ さつまいも 里芋じゃが芋 チンゲン菜  
にんじん りんご さば しらす



豚ひき肉の量を減らし大豆ミートを使ったSDGs献立です。牛や豚などの家畜を育てるには、大量の土地や水、えさが必要となり、環境負荷が問題となっています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決に貢献することが期待されています。「持続可能な世界」をつくるために実施します。

10月28日(月)

- ・ごはん
- ・焼きのり
- ・牛乳
- ・南蛮煮
- ・吸い物

10月19日から始まる「全国都市緑化かわさきフェア」にちなみ、焼きのりの包装袋のデザインが「緑化フェア」をイメージしたオリジナルのものになっています。

## 新しい献立

【豚肉と生揚げのカレー炒め】

10月21日(月)

骨を強くしてくれるカルシウムの多い生揚げを使い、カレー味に仕上げます。



## 新しい献立【からしあえ】

10月23日(水)

ゆでたまやしと小松菜を洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。



## 給食費の引き落としについて

9月分の給食費は、9月30日(月)、10月分の給食費は、10月31日(木)が引き落とし日となっております。前日までに給食費引き落とし口座の残高の確認をお願いします。

\*学校給食費は、原則として口座振替による納付となります。口座振替日は年9回の予定です。