



給食たより

2026. 9. 30

第6号

川崎市立大師小学校

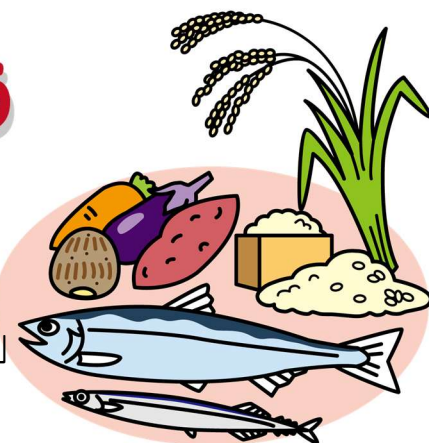
暑さも和らぎ、秋の訪れを感じるようになってきました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすい季節です。今月は運動会があります。おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整え、丈夫な体をつくってほしいと思います。

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、じゃが芋やさつま芋、かぼちゃ、きのこ類、栗など、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物で豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか？食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋



★...☆★...☆★10月の給食のお知らせ★...☆★...☆★

【季節の食品】

かぼちゃ さつま芋 里芋じゃが芋 チンゲン菜 にんじん かつお
さけ さば しらす干し みかん

【行事食】

「友好都市献立（沖縄県那覇市）」 6日（火）
タコライス（ごはん） ベジタブルスープ 牛乳

「友好都市献立（韓国富川市）」 30日（金）
ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳

【新こんだて】

「豆腐団子汁」 22日（木）

豚肉・絞豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせ、給食室で手作りした豆腐団子と野菜を、こんぶとかつお節でとっただしで煮た汁物です。

「ヤンニョムチキン」 30日（金）

揚げたとり肉を韓国の伝統的な調味料であるコチジャンと、にんにく、しょうが、砂糖、トマトケチャップなどで作ったたれ（ヤンニョム）と和えた献立です。

那覇

那覇市は、エメラルドグリーンの海に囲まれた沖縄島の南西部に位置する沖縄県の県庁所在地です。優れた文化財や伝統芸能を有する観光都市、また商業都市として、平和で文化的なまちづくりをすすめています。

川崎市と那覇市は、平成8年5月に友好都市協定を締結し、今年で30周年を迎えました。6日の給食では「友好都市（沖縄県那覇市）」の献立として「タコライス」がでます。タコライスは、メキシコ料理であるタコスの具材をごはんの上にのせた沖縄県発祥の料理です。



人口：約32万人
（川崎市の1/5程）
面積：約41.42平方キロメートル
（川崎市の1/3程）
川崎市から約1,544km



韓国

人口：約79万人
（川崎市の1/2程）
面積：約53.4平方キロメートル
（川崎市の1/3程）
川崎市から約1,200km



韓国富川市は、首都のソウルと仁川市の間に位置する工業都市・ベッドタウンで、人口密度は川崎市を大きく上回る大都市です。

川崎市と韓国富川市は、平成8年10月に友好都市協定を締結し、那覇市と同じく、30周年を迎えます。30日の給食では「友好都市（韓国富川市）」の献立として「ヤンニョムチキン」がでます。ヤンニョムチキンは、揚げたとり肉にヤンニョムとよばれるコチジャンなどの調味料でつくったたれを和えたものです。韓国料理は辛いイメージがありますが、ヤンニョムチキンはトマトケチャップや砂糖も使用している甘辛い味付けなので、辛いのが苦手な人でも食べやすい献立です。



ほかの ◎川崎市の姉妹・友好都市



クロアチア共和国
リエカ市



オーストラリア連邦
ウーロンゴン市



ドイツ連邦共和国
リュベック市



アメリカ合衆国
ボルチモア市



英国
シェフィールド市



ベトナム社会主義共和国
ダナン港



中華人民共和国
瀋陽市



オーストリア共和国
ザルツブルク市



北海道
中標津町



長野県
富士見町