

きゅうしょくだより 10月号

令和 8年 9月30日
川崎市立川中島小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体ともに実りの多い充実した秋にしていきたいでしょう。

10月の給食

- 10月は友好都市献立「韓国富川市」を実施します。
- 季節の食品として、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・みかんを使用する予定です。

10月の給食目標は「バランスの良い食事について考えよう」です。「栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる」ことをねらいとして、季節の食品をできるだけ多く取り入れるように作成しました。

10月5日（月）

「ピタパン」

ピタパンは、エジプトや中東アジアで親しまれているパンの一つです。ピタパンは、300℃程度の高温で焼くため、水蒸気の圧力で、中がふくら膨らんで空洞になります。半分に切ると、まるでポケットのような形になります。豚肉の香味あえをポケットの中に挟んでいただきます。

ピタパン 豚肉の香味あえ キャベツとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳

10月22日（木）

10月の新献立 「豆腐団子汁」

豆腐団子汁は、新しい献立です。豆腐団子は、絞り豆腐・しょうが・砂糖・粗塩・しょうゆ・片栗粉を混ぜ合わせて作ります。よく練り合わせたタネを1口大に丸め、こんぶとかつおぶしでとっただしに入れます。だしのうま味に豆腐団子のうま味が合わさった汁物です。

ごはん 焼きのり かつおのたつた揚げ 豆腐団子汁 牛乳

10月30日（金）

友好都市献立（韓国富川市）「ヤンニョムチキン」

川崎市と韓国・富川（ブチョン）市は、平成8年10月21日に友好都市提携を締結しました。令和8年の今年は締結から30年目を迎えます。それに伴い、給食では、韓国料理のヤンニョムチキンを新献立として取り入れます。

ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉にコチュジャンやニンニク、砂糖などをベースにした甘辛だれ「ヤンニョム」を絡めた代表的な肉料理です。その他、もやしのナムル、わかめスープと組み合わせて韓国料理を意識しました。

ごはん ヤンニョムチキン もやしナムル わかめスープ 牛乳

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

読書週間コラボ献立! 本にちなんだ給食を味わおう!

10月27日～11月9日は「読書週間」です。これに合わせ、学校ではこの時期に「読書週間コラボ献立」として国語の教科書に出てくる物語や、学校の図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会にますます読書に親しみ、心も栄養もたっぷりにしていきましょう。



『ごんぎつね』は、4年生が、主人公・兵十の心情の変化を追いながら学習を深めてきた国語の物語文です。きつねのごんが兵十へのつぐないとして届けた、「くり」や「いわし」、「きのこ」を使った給食を味わいます。よく味わいながら、お話の世界にさらに思いをめぐらせてみましょう。