

10月の予定献立表



令和5年度

今月の目標・・・何でも食べよう

市川市立曾谷小学校

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates).

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates), including a 10-month average row at the bottom.

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

# 給食だより10月

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。  
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

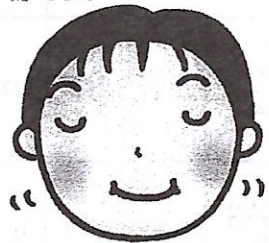
## ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かせない大切な食べ物です。

### ごはんのよいところ

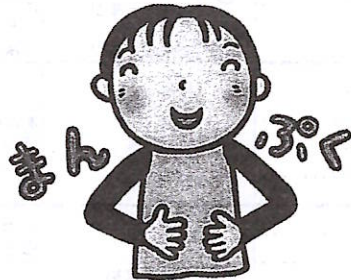
☆ 自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



☆ ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



☆ しつぱりにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



☆ どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



# 給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べきることでできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょ。

## ♪リクエスト給食が始まります♪

6月に全校のみなさんに、給食のリクエストメニューをとりました。10月～11月にかけてクラスごとにリクエスト給食を行います。お楽しみに！



## ★おはなし給食です★

10月23日(月)から27日(金)まで読書週間です。23日(月)は「13びきのねことあほうどり」より「コロッケ」を、25日(水)は「こまったさんのシチュー」より「カラंगा」というシチューを出します。どんな味なのか、楽しみにしていてくださいね！

