

10月 給食だより

秋風が吹き、外でからだを動かすには気持ちのよい季節となりました。この機会にからだを動かし、旬の食材を食べて秋の味覚も味わってください。

2学期になり、4月よりも食べる量が増えたり、食べられる食材が増えてきたり、子どもたちの成長を感じます。給食では毎月、骨ごと食べられる小魚が1～2回登場します。9月には「こまい」、10月は「めひかり」「にぎす」を提供します。1学期は、小魚にとまどっていた1年生も「よく噛んで食べたよ」「しっぽも食べられた」「かたい」と言いながら食べていました。中には小さな骨をきれいに取除いて食べている子もいました。「小魚には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれています。骨ごと食べてほしいけど、どうしても気になる人は色々な食べ方をするのもいいね」ともお話しています。給食を通して、おいしく食べられるものが増えていってくると嬉しいです。

また、2学期から登場している6年生家庭科授業とのコラボ献立の当日は、クラスを訪れると授業をしたときのことをしっかり覚えていて、自分たちの献立に嬉しそうに6年生の様子に私たちも嬉しく思います。他の学年も特別感をもって食べてくれていました。

6年生 家庭科授業とのコラボ献立

9月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。栄養士がお話した給食の献立作成のルールやポイントをしっかり理解し、献立を考えてくれています。

献立作成の難しさに気づきながらも、各班のこだわりも見せながら栄養バランスのよい給食を考えてくれました。

どんな献立が登場するか、お楽しみに！



幸小 6年 2組



- ・牛乳
- ・洋風さつまいもごはん
- ・洋風ポークソテー
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・ABCスープ

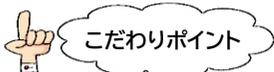


秋が旬のさつまいもやきのこを取り入れました。ほうれん草のソテーでは、緑色の中にパプリカの赤を入れて見栄えがよくなるように考えました。

若葉台小 6年 2組



- ・牛乳
- ・親子丼
- ・にんじんといんげんのごまあえ
- ・具たくさんみそ汁



親子丼は全体的に黄色ばかりなので、いんげんのごまあえで緑を足しました。また、彩りがよくなるように、にんじんも入れました。

第九小 6年 2組



- ・牛乳
- ・わかめごはん
- ・卵焼き
- ・三色野菜のピリ辛あえ
- ・とんじる



すべての栄養素を使って料理を考えました。とんじるは具たくさんにして野菜をとれるようにし、卵焼きは甘いもので考えました。

今月の注目! ベジバク チンゲンサイ

中華料理によく使われているチンゲンサイは、中国の野菜です。寒暖差に強く、育つのも早いので、日本でも定着した中国野菜となりました。選ぶときのポイントは、葉の幅が広く、ツヤとハリがあるものがおすすです。茎も肉厚でしっかりしているもの、根元は丸みがあるものを選んでください。くせがなく、食べやすいのが特徴で、アクがないので下茹でしなくても大丈夫です。

【10月の給食】

- ・チンゲンサイといものクリーム煮
- ・チンゲンサイのオイスター炒め
- ・チンゲンサイとコーンのスープ

10月はチンゲンサイの料理が3回登場します！献立表で『ベジバクスタンプ』をさがしてみよう♪



えほん給食

「9ひきのうさぎ」より

“まかないロールキャベツ”が登場します！

うさぎさんが、とってもすてきなことを考えついて、うれしくてでんぐりがえり。月夜の晩に、たろうちゃんの畑のキャベツを食べようと大喜びででかけます。キャベツを食べられては困るたろうちゃんと、キャベツを食べたいうさぎさん。みんなで話し合ったところ…。

著者：せな けいこ
出版社：ポプラ社

給食にも本にも興味をもってもらいたいです。



給食試食会のお知らせ

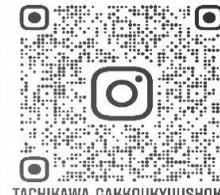
学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！ぜひこの機会に児童・生徒の皆さんが食べている学校給食をご試食ください！

- 開催日時 : 令和6年11月19日(火) 10時30分～12時30分
 開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)
 試食する給食 : 西調理場小学校 Aブロック
 対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま
 申し込み方法 : 右の案内チラシQRコード、InstagramQRコード、立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています
 問い合わせ : 学校給食課 西調理場 電話 042-529-3511

次回の試食会は、3学期です。東調理場中学校の給食を試食していただく予定です。



案内チラシQRコード



InstagramQRコード