



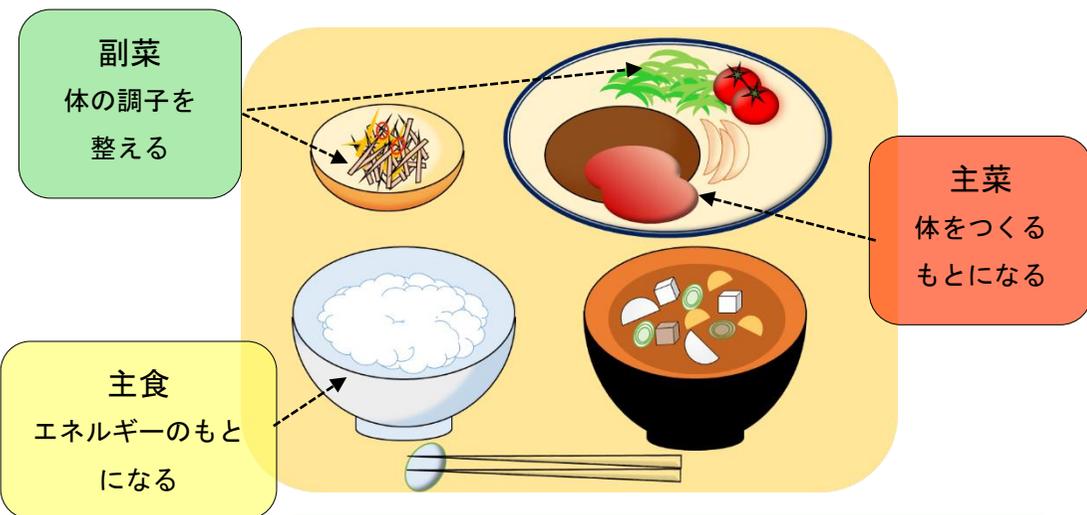
10月給食たより

10月は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」ですね。実りの秋を迎え、旬の食材がたくさん出てくる時期です。秋の味覚を楽しみながら、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◆◆10月の給食目標：主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう◆◆

私たちが健康に生活するためには、食べ物から様々な栄養素をとる必要があります。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなります。それぞれがどんな役割を持つのかを知り、食事の組み合わせを考えてみましょう。



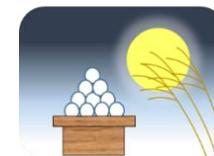
主食・主菜・副菜に、果物、牛乳・乳製品をプラスすると、よりバランスが整うっちい♪
学校給食は、栄養のバランスを考えた献立を提供しているっちい。
普段の食事の参考にしてみてくださいっちい！



◆◆今月の献立紹介◆◆

6日 十五夜

十五夜は、一年で一番きれいな月が見えると言われています。給食では、「お月見うどん・魚の天ぷら・お月様ゼリー」を作ります。お月様ゼリーは、桃の缶詰とぶどうジュースで作ります。



8日 キムタクごはん

長野県の給食で考えられた料理です。キムチ&たくあんで「キムタク」です。長野県は漬物がたくさん作られていて、おいしく食べてもらうために考案されたそうです。ピリ辛のキムチとたくあんの食感を楽しみましょう！

10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「10」の数字を回転させると眉毛と目に見えることが由来です。給食では「キャロットオレンジゼリー」を作ります。人参に多く含まれるビタミンAは目の働きを助けてくれます。

10日 手作りピザパン

朝から強力粉をこねてパン生地を手作りします。パン生地をこねるのは機械ではなく手作業です！焼きたてのピザパンをお楽しみに！

15日 インドの料理

「ナン」はペルシャ語で「パン」という意味です。バターチキンカレーは、鶏肉をヨーグルトとスパイスで漬け込んでから作ります。

16日 ジャンボ餃子

具材を直径15cmの皮で包む大きな揚げ餃子です。ボリュームたっぷりです！

31日 スイートパンフキン

かぼちゃとさつまいもを蒸して、生クリームやバターを混ぜ合わせて作ります。

今月のとれたて村給食 長野県駒ヶ根市産のぶなしめじが届きます！

10月23日(木)の
「照り焼きチキンとしめじのスパゲッティ」で
長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からぶなしめじを購入して全小中学校に届けるっちい！