

# 10月号 きゅうしょくだより

令和6年度  
新座市立西堀小学校



暑さが弱まり過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。

給食のお米も、収穫したての新米となり、ますますおいしくお米が炊き上がります。また、主菜、副菜に旬の魚や野菜を取り入れ、秋の味覚を子どもたちに届けたいと思います。



西堀小学校のバケツ稲の収穫の様子(5年生)



おいしい新米を食べよう

## ★お米パワーのひみつ★

### ① よく噛む習慣がつく

小麦粉で作るパンや麺類と違ってご飯は粒なので、よく噛んで食べる習慣が自然に身につきます。

### ② 腹持ちが良い

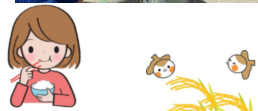
ご飯は、パンや麺よりもゆっくりと消化されるので、腹持ちがよく、間食でおやつを食べすぎを予防してくれます。

### ③ 体に優しい

色々な料理の味を引き立たせて、味覚を豊かにします。また、様々なおかずを組み合わせることができるので、バランスの良い食事になります。

### ④ パワーの源の栄養素が含まれている

お米には、体を動かすためのエネルギーとなる炭水化物が多く含まれているほか、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1やビタミンE、亜鉛などの栄養素もふだんに含まれています。



みんな一緒に♪

## おしらせ

### 【食物アレルギー対応について】

本校では、10月より、より安全性を最優先する体制になりました。対応児童への気持ちの配慮の面も含め、今まで以上に寄り添ってまいりますので、引き続きよろしく願いたします。

- 【アレルギーフリーカレーライス】
- 小麦粉を使わず米粉や片栗粉を使用し、カレーライスを作ります。
- 子どもたちも大好きなカレーライスはいつも手作りしています。
- クラスみんなで同じものを一緒に食べられるカレーライスを楽しみにして下さい。



## 10月10日は 目の愛護デー



皆さんは、普段から目を大切にしていますか？

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。

★本校では、目の健康に効果のあるブルーベリーを使用したミルクプリンを作ります。お楽しみに★★★

目の健康に欠かせないビタミンAを食べよう!!



## \*\*\* 今月の行事こんだて \*\*\*

### 10月10日(木)【目の愛護デーこんだて】

【和風スパゲッティ、ポテトサラダ、ミルクプリンのブルーベリーソース、牛乳】

目に良いとされるアントシアニンを含むブルーベリーを使い、手作りミルクプリンを作ります。視力は落ちてしまうと回復するのは難しいとされています。普段から気を付けましょう。

### 10月15日(火) 十三夜こんだて(栗名月)

【栗入りおこごほん、チキンボールのみそスープ、みたらし団子、牛乳】

十三夜は、十五夜の約一か月後と言われています。この季節は、栗や豆の収穫時期ということから『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれています。

### 10月16日(水) 日本のおいしさを味わおう★静岡県の郷土料理

【しょうゆ茶飯、お魚ハンバーグ、白薬の即席漬け、おざく、牛乳】

『茶飯』は、だし昆布とお醤油と塩でご飯を炊きます。ほのかな醤油の香りと塩味の味付けが茶飯単体でもおいしく食べられます。『おざく』は、隣近所がそれぞれの畑で収穫した野菜を持ち寄ってつくった郷土料理です。野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったといわれています。

西堀テザート部門アンケート1位

### 10月25日(金) 運動会おうえんこんだて

【キムチチャーハン、春雨スープ、ぶどうシャーベット、ジョア】

毎日いっしょうけんめい頑張ってきた練習の成果を発揮するためにも、食事や睡眠はとても大切です。食事の面で気を付けたいことは、炭水化物、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ることです。夕食は早めに取り、しっかり睡眠がとれるように早めに寝ましょう。

### 10月31日(木) ハッピーハロウィンこんだて

【小松菜のクリームスパゲッティ、ブロッコリーサラダ、ジャック・オー・ランタンのケーキ、牛乳】

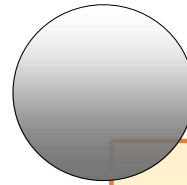
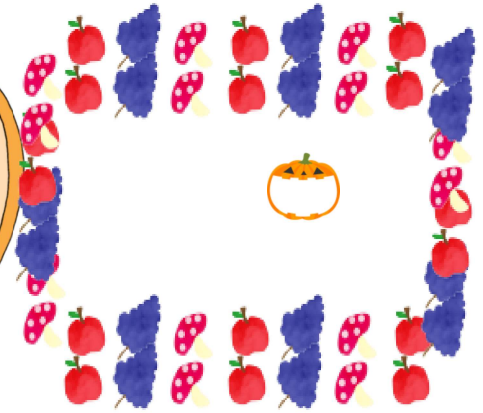
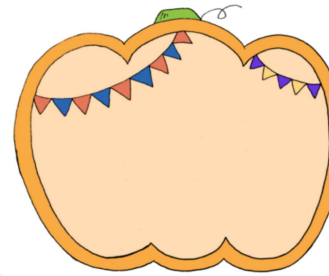
日本でも、この時期になるとハロウィンイベントや仮装パーティをして楽しむようになりました。かぼちゃ本来の甘さを生かし、ジャック・オー・ランタンのケーキを作りたいと思います。一つ一つ手作りで作りますので、当日の給食を楽しみにして下さい♪





よこ たお め  
10 を横に倒すと目と  
かたみ  
まゆの形に見えるこ  
とから、この日になり  
ました。

スマホやゲームは時間を決めて！  
ね まえ つか  
寝る前には使わないこと。



☆ 給食 レシピ ☆

おいしい新米を食べよう

ドレッシング

- ① ジャがいもをサイコロに切り、茹でてつぶしておく。
- ② チーズ、塩こしょう、でんぷん、たまごを①に入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 8等分に分け、球状に形を整える。
- ④ でんぷんをまぶして、170度でこんがり色がつくまで油で揚げる。