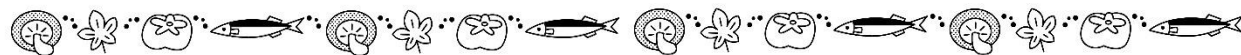


給食たより

令和8年 9月 30日
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 富安 誠 哉
栄養士 北原 香

爽やかな秋晴れの心地よい季節となりました。長雨が続きましたが、ようやく秋らしい日々がやってきそうですね。秋は、「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、色々なことに取り組むのによい季節です。また、おいしい旬の食べ物がいろいろ出回る「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を使った給食をたくさん出していきますので、楽しみにしてください♪



とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



©少年写真新聞社2026

10月26日～30日は、読書週間です

図書室にある本を参考に給食のメニューを作ります。

☆26日の絵本

「ぼくのだ！わたしのよ！3びきの けんかすきの かえるの はなし」

作 レオ＝レオニ、訳 谷川俊太郎

元気なかえるの兄弟をイメージしたあげパンを作ります。

かえるの緑色は、青大豆から作ったうぐいすきなこを使います。

☆28日の絵本

「野菜忍列伝 其の一 忍者にんにく丸」 作 川端 誠

忍者にんにく丸が、さらわれたお姫様を助けに行き、敵の

忍者強力麵蔵と戦います。にんにくたっぷりの焼き棒ぎょうざを作ります。



10月の給食



5日(月)……スペイン料理です。「ソパ・デ・アホ」は、スペイン北中部の伝統的なにんにくのスープです。

6日(火)……有機米ごはんの日です。銘柄は、秋田県産あきたこまちの予定です。

8日(木)……ロシア料理です。本場のピロシキは、油で揚げますが、給食では、油をまぶしたパン粉をつけてオーブンで焼いて作ります。

13日(火)…10月13日は、さつまいもの日です。さつまいもは、江戸時代の言葉遊びで十三里と呼ばれていました。旬のさつまいもをシチューにします。

15日(木)…10月15日はきのこの日です。カレーライスに2種類のきのこを入れます。

20日(火)…ギリシャ料理です。ムサカはナスのグラタン、プサロスパは魚のスープです。

23日(金)…今年の十三夜は10月23日です。栗を食べると縁起が良いと言われております。小さく折ったそうめんをさつまいものだんごにまぶして、いがぐりにみたてた料理を作ります。

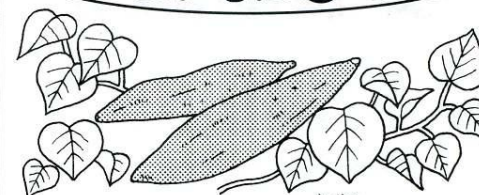
26日(月)…「ぼくのだ！わたしのよ！3びきのけんかすきのかえるのはなし」に出てくる緑色のカエルをイメージしたケロケロあげパンを作ります。

28日(水)…「忍者にんにく丸」に登場するぎょうざを作ります。

＜旬の食材＞

さつまいも 栗 きのこ 鮭 梨 柿 りんご ぶどうなど

さつまいもに注目！



さつまいものおいしい季節がやってきました！ さつまいもの主成分はでんぷんで、食べるとエネルギーになり、肌によいビタミンCや便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。またさつまいもは熱を加えると甘くなります。おいしくて、健康効果抜群の秋の味覚を食べましょう。



10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



©少年写真新聞社2026