

# 10月 給食だより

予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



日が暮れるのがはやくなり、風や日差しが秋らしくなってきました。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」とも言われます。活動量とともに食欲も増す季節です。食べ物がおいしく感じられる季節に、いろいろな食べ物を食べて、秋の味覚を感じましょう。



## 10月

### 献立紹介

#### 4日 沖縄献立

沖縄料理、タマナーチャンプルが登場します。沖縄の言葉で「タマナー」はキャベツ、「チャンプル」は炒めるという意味です。



#### 10日 目の愛護デー

10という数字を横に倒すと、まゆ毛と目に見えることから、この日が目の愛護デーに制定されました。目に良いとされるビタミンAを多く含むブルーベリーのゼリーが登場します。



#### 24日 柿

柿は秋を代表する果物です。甘くておいしい「甘柿」と渋みの強い「渋柿」がありますが、渋柿も、完熟させたり干し柿にすると、渋みが消えて甘くなります。

#### 27日 焼き栗コロック

栗は今が旬です。栗は、アーモンドやピーナッツなどのナッツの仲間、ビタミンCを多く含んでいます。コロック自体も、栗の形をした、かわいいコロックが登場します。



#### 31日 ハロウィン献立

ハロウィンは、外国で始まった行事で、家ではかぼちゃをくりぬいて目や口を作り、中にろうそくを入れて玄関にかざり、怖いおばけを追い払うそうです。給食では、ハロウィンにちなんで、かぼちゃのプリンが登場します。



「世界食糧デー」とは、国際連合が制定した、世界の食糧について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにも関わらず、7億9500万人の人が十分に食べられない生活を送っています。しかし日本に目を向けると山口県内だけでも毎日5万人分の食べ残しが出ています。普段の食生活はどうでしょうか？好き嫌いなどで食べ物を残していませんか？十分に食べられていることに感謝しつつ、自分たちの食生活を見つめなおしてみましょう。ご家庭でも、よろしくお祈りします。



11/1、2は、全国学校読書週間（10/27～11/9）に合わせて「図書給食」を実施します。今年は、吉部小学校・万倉小学校の給食委員会が、本を選んでくれました。どんな本から、どんな料理や食材が登場するのか、お楽しみに！