



令和 8 年 10 月号
愛川町立高峰小学校



どうしてハロウィンに「かぼちゃ」？

ハロウィンといえば、かぼちゃの「ジャック・オー・ランタン」。実は、昔は「かぶ」をくりぬいて作っていたそうです！アメリカでは、かぼちゃがたくさんとれることから、かぼちゃが使われるようになりました。

食欲の秋がやってきました！！

おいしいものがたくさん旬をむかえます。食べたならチェック！



秋はお米の季節！つやつやでおいしいごはんが食べられますよ。

☐		さつまいも	☐		きのこ
☐		さといも	☐		さんま
☐		ぶどう	☐		かき



たべものまめちしき

かぼちゃの種は食べられる？！

かぼちゃは実だけでなく、種も食べられます。炒ったり焼いたりすると、香ばしくなります。かぼちゃのカップケーキにのせてもかわいいですね！



クイズ

10月の給食で出る「冬瓜」は
どんなあじでしょう？

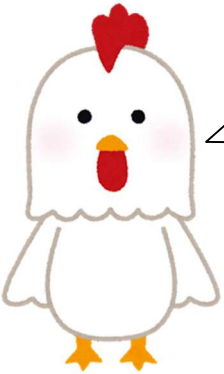


- ①あまい
- ②すっぱい
- ③あっさり

こたえはうらがわ

ながのけん 長野県

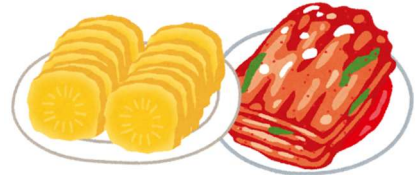
こんげつ きょうどりようり
今月の郷土料理



こんげつ ながのめいぶつ どうじょう
今月は、長野名物が3つ登場！

さんぞくやきは、^{そと}外はカリッ、^{なか}中はジューシーな、^{とりの}とりのからあげです。

キムタクごはんは、^{つけもの}漬物が苦手な人もおかわりしちゃうほどのおいしさ！おたのしみに！



- キムタクごはん
- おおひつじる
- さんぞくやき

こんげつ しよくいく ひ
今月の食育の日



おだのぶなが 織田信長

いくさ う か う まめ た
戦に打ち勝つために、「打ち豆」をよく食べていたそうです。
みなさんも、じゃんけんやスポーツなどで勝つために、
う まめ た きあい
打ち豆を食べて気合をいれましょう！

- うちまめじる
- さうまいもさくしのタルト

あいかわパクパクデー

にち あいかわまちさん しよくざい どうじょう
21日は愛川町産の食材がたくさん登場します！



たまご・ぶたにく・冬瓜

★パクパクデー＝みんなにやさしい

- ①新鮮でからだに やさしい！
しんせん
- ②地球（運ぶ距離が短い）に やさしい！
ちきゅう はこ きより みじか
- ③作る人、食べる人に やさしい！
つくひと たひと



あいちちゃん
愛知県産の食材を応援

クイズのこたえ：③あっさり（きゅうりのなかまだよ）