

10月 給食だより

令和7年 10月号
愛川町立田代小学校



気持ちのよい秋の風が広がる季節になりました。秋といえば、実りの秋、食欲の秋ですね。秋はお米に果物、いも、くり、きのこなど、今が旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を楽しんでください。



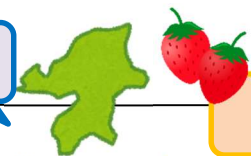
10月の献立紹介

10月7日(火) お月見(十五夜)

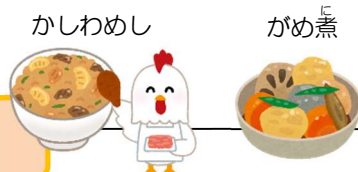


10月6日は十五夜です。十五夜は、一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日です。おいしい食べ物が食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますように…という「願い」を込めて、食べ物をおそねします。

福岡県



10月15日(水) 郷土料理(福岡県)



福岡県でよく食べられている「かしわめし」「がめ煮」を紹介します。「かしわ」とは鶏肉のことで、鶏肉などの具材を混ぜ込んだごはんをかしわめしとよびます。がめ煮は筑前煮ともよばれ鶏肉や野菜が入った煮物です。デザートは福岡県でよくとれるいちごゼリーです。

毎月19日は
食育の日

10月20日(月) 食育の日(ソフトめん)



今年度の食育の日のテーマは「先生のリクエスト給食から食を学ぼう」です。

10月は半原小学校のリクエスト献立です。

この日の五目うどんは、ソフトめんです。こぼさないように上手に食べられるかな？



10月31日(金) ハロウィン



ハロウィンは、秋に食べ物がたくさんとれたことをお祝いして、悪いおばけを追い払うためのお祭りです。この日は、仮装をしてかぼちゃをかざることが多いですね。

給食にも、かぼちゃを使ったハンバーグとポタージュ、パバロアが出ます。

10月の食育目標 好ききらいなく食べよう

なんで苦手な食べ物も食べないといけないの？

みんなが毎日を元気に過ごすために大切だからです。

食べ物には、いろいろな栄養素が入っています。食べ物によって含まれる栄養素が違います。苦手だからといって、食べないでいると栄養がかたよってしまふことがあります。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

それでも苦手な食べ物があるんだけど…

たしかに今は苦手でも、少しずつ食べ続ければ成長して食べられるようになることがあります。

人は、初めて食べるものを避けることがあります。初めて見たものを食べるのはドキドキしますよね。今は苦手でも、日常的に味やにおいを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくことが大切です。

10月は 食品ロス削減月間

食品ロスを減らそう！

食品ロスとは？

「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。

日本では、毎日たくさんの食べ物が捨てられています。食べ物をむだにしていますか？食品ロスを減らすために、自分にできることはないか考えてみましょう。

田代小学校の給食では、
1人あたり 1日で60g
1年で11kg
の食べ残しが捨てられています。



1人1日 小さなおにぎり1個分



食べる分だけを買おう！



自分の食べ方を振り返ろう！



「もったいない」「ありがとう」の気持ちを大切に！



10月分の給食費引き落とし日は、10月31日(金)です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。