

# 10月給食だより

令和4年10月20日  
倉敷市立第五福田小学校

## どくしょしゅうかん 読書週間にちなんで



10月11日から10月17日は校内読書週間でした。子どもたちが本に親しみをもつきっかけになればと考え、給食に関連のある絵本を紹介しました。

11日 ポークビーンズ にちなんで

まめだ まめまめだ  
みつまめだ

やました はるお さく  
山下 明生 / 作

はた こうしろう / 絵  
(理論社)



13日 ラーメン・ぎょうざ

にちなんで

たべものやさん

しりとりたいかい  
かいさいします

シゲタ サヤカ / 著  
(白泉社)



17日 さば・れんこん にちなんで

ススメ

おにぎりコロコロ  
魚の巻

おぐま こうじ / 作・絵  
(偕成社)



12日 岡山ずし にちなんで

おすしやさんに いらっしやい!

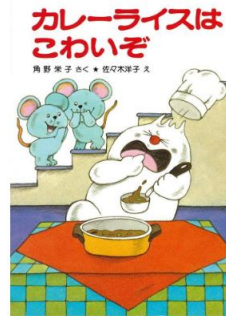
おかだ だいすけ / 作  
えんどう ひろし さやしん いわさきしよてん  
遠藤 宏 / 写真 (岩崎書店)



14日 きのかカレー にちなんで

カレーライス は  
こわいぞ

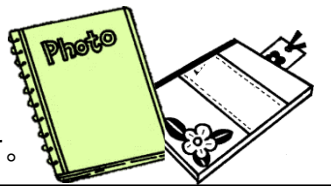
かどの えいこ / 作  
(ポプラ社)



図書館では他にも、読書週間の給食に関連のある絵本が紹介されていました。食べ物や料理に関連のある本は、他にもたくさんあります。本を通じて食べ物に親しむことができるといいですね。

## じしゅべんきょう しょうかい 自主勉強を紹介します!

6年生の児童が取り組んだ、食に関する自主勉強を紹介します。



① ごはんの3つのスイッチを復習しよう。

ONにするのは、赤の食品グループの食べ物

おなかのスイッチ... 腸を動かして、腸のおまじい! 排便をうながすスイッチ

毎日バランスよいごはんを食べて、3つのスイッチON!

おまけ  
野菜のパワー  
・病気にいかかりにくくなる  
・目の働きを助ける  
・はたを守る  
・おなかの調子をよくなる

「くらしきョベジプロジェクト」のキャラクター

② ごはんの3つのスイッチを詳しくかくことができました。

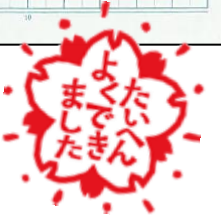
③ 毎日バランスよいごはんを食べて元気に生活していきたい。野菜パワーも覚えてみたい。

頭のスイッチ... 月齢を目覚めさせて、「考える」モードにするスイッチ

体のスイッチ... 体温を上げて、動く準備をするスイッチ

ONにするのは、赤の食品グループの食べ物

あさ 朝ごはんの3つのスイッチについて、丁寧にまとめていました。3つのスイッチをオンにするためにはどんな食べ物を食べると良いかもわかりやすいですね。



## こうちゅうせんせい かんたん 校長先生リクエスト 簡単クッキング

### しらすとキャベツのトースト

【材料 (1人分)】

- 食パン (6枚切) 1枚
- しらす干し 大きじ1/2
- せん切りキャベツ 30g
- マヨネーズ 大きじ1

【作り方】

- お皿にしらす干し、せん切りキャベツ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- 食パンに①をのせる。
- 軽く焼き色がつくようにオーブントースターで焼く。

スーパーやコンビニエンスストアで売っている「せん切りキャベツ」などのカット野菜は、包丁を使わずに野菜を料理に使うことができる便利な商品です。



# 地場産物 収穫体験

真備町でブロッコリー摘みませんか？

お知らせ



1. 日程 令和4年12月17日(土) 9:30~12:00 終了予定  
【集合時間・場所】9時30分 倉敷中央学校給食共同調理場  
(倉敷市鶴の浦1丁目1-2)  
真備地区のは場(バスで移動)で実施
2. 参加費 無料
3. 募集人員 倉敷市立小・中・支援学校および県立倉敷まきび支援学校に  
在籍の児童生徒とその保護者 24名程度(保護者同伴でお願いします)
4. 申込み 公益財団倉敷市学校給食会のHPから申込み
5. 申込み締切 令和4年11月18日(金) 必着
6. その他 応募多数の場合は抽選で参加者を決定します。  
(11月22日頃、メールで当落を返信)  
準備物等については、当選者にメールでお知らせします。



お申し込みは

←こちらからどうぞ！

ホームページも見てね！



公益財団法人 倉敷市学校給食会

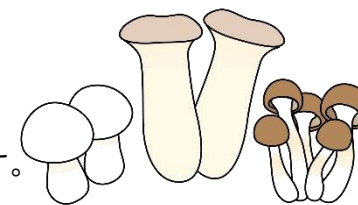
〒710-8007 倉敷市鶴の浦1丁目1-2

【TEL】086-441-5112 【HP】<https://www.kura-kyu.or.jp/>



## 季節の食べ物 ~きのこ~

秋に旬をむかえるきのこは、色々な栄養が含まれています。  
しっかり食べましょう！



### 食物繊維

腸の中をきれいにしてくれます。コレステロールを下げる働きもあります。

### ビタミンD

カルシウムの吸収に必要な栄養素です。

### 亜鉛

味覚の形成に大切な栄養素です。

### ビタミンB1 ビタミンB2

食べたものを体の中でエネルギーに変える働きがあります。

### きのこたっぷりの給食メニュー

- 10月14日(金) きのこカレー (エリンギ・マッシュルーム・しめじ)
- 10月26日(水) きのこ入りマーボー豆腐 (きくらげ・しめじ・えのきたけ)
- 11月2日(水) なめこ汁 (なめこ)
- 11月30日(木) さけのきのこあんかけ (しめじ・えのきたけ・干しいたけ)

### 10・11月の給食予定

10月25日(火) リザーブ給食

AランチとBランチから事前にメニューを選択します。

- フィッシュバーガー (ホキフライ・ノンエッグタルタルソース)
- 牛乳
- 白いんげん豆のポタージュ
- アセロラゼリー

Aランチ

- カツバーガー (トンカツ・ケチャップソース)
- 牛乳
- 白いんげん豆のポタージュ
- プルーン

Bランチ

11月16日(水) 地産地消給食

倉敷市南地区の小学校で地場産物を活用した統一の献立を実施します。  
今回の献立は、ごはん・牛乳・おでん・切干大根のあえもの・みかんを予定しています。