



# 給食だより 2017. 10月号

新宿区立牛込仲之小学校  
校長 佐藤弘明  
栄養士 大濱千佳

## がつ ぎょうじしよく 10月の行事食

4日(水) 十五夜こんだて

「芋名月」「中秋の名月」ともいわれます。神様に  
さといも つきみだんご そな ごこくほうじょう いわ つき め  
里芋や月見団子をお供えし、五穀豊穰を祝い、月を愛  
しゅうかん  
でる習慣があります。

給食では、里芋を入れた「十五夜たきこみごはん」  
と「お月見だんご」を作ります。のどに詰まらせないよ  
うに、よくかんで食べましょう!

31日(火) ハロウィンこんだて

日本ではこの時期にかぼちゃを使ったスイーツが  
でまわ  
出回ります。これは“ジャック・オ・ランタン”がかぼ  
ちゃをくりぬいて作ることに由来しています。(地域に  
よってはかぶをくりぬいて作ることもあります)。

給食では、かぼちゃを使った「かぼちゃのミートグ  
ラタン」を作ります。

10月の郷土食&外国の料理

6日(金) 千葉県ちばけんの郷土料理きょうどりょうり(さんさんが焼き)

20日(金) ギリシャ料理りょうり(ムサカ、レヴァシアスーパ)

今月は秋が旬の食材(さんま、りんご、さつまいも、栗など)が  
多く登場します★秋の味覚を味わって食べてくださいね♡



### 十五夜\*

十五夜とは旧暦8月15日のことで、2017年は10月4日です。この日の月は「中秋の名月」といわれ、1年で最も美しいとされています。

### ハロウィン\*

もともとは外国のお祭りで、日本でいうお盆(死者が帰ってくる日)と収穫祭をあわせたような行事です。日本では本来の意味は薄れていますが、若い人を中心に広まっています。



# 10月の給食目標:すききらいをせず食べよう

給食の残菜を見ていると、肉、パン、デザートは人気が高く、ほとんど残ることがありません。一方、混ぜごはん、焼き魚、おひたし、ししゃもなどの小魚は残菜が多い傾向があります。

食べ物にはそれぞれ異なる栄養素がふくまれます。多くの種類の食べ物を食べることで栄養バランスが整い、体や心のよりよい成長につながります。自分の成長や将来の健康のために、苦手な食べ物もまずは一口食べてみましょう!



食べ物は、3つのグループに分けることができます

|   |                                    |                           |  |
|---|------------------------------------|---------------------------|--|
| 赤 | 血や筋肉のもとになる<br>体をつくる<br>(たんぱく質、無機質) | 肉、魚、卵、豆・豆製品<br>海そう、牛乳・乳製品 |  |
| 黄 | 熱や力のもとになる<br>エネルギーになる<br>(炭水化物、脂質) | ごはん、パン、めん<br>いも、あぶら、ナッツ類  |  |
| 緑 | 体の調子をととのえる<br>(ビタミン、無機質)           | 野菜、くだもの、きのこ               |  |

詳しい分類は、裏面の献立表やホワイトボードを見てください。

## 【保護者の方へ】

好き嫌いをなくすのに一番大切なのは“あきらめないこと”です。子供が嫌いなものだからだからといってまったく食卓に出さなくなるのではなく、調理方法を変えたり、期間をあけたりしてみましょう。小学生は味覚が発達する時期なので、案外あっさりとして上手に克服することもあります。好き嫌い克服に躍起になるよりも、楽しい食事時間になるように心がけてくださいね。



また、お子さんは「きれい」「まずい」などの言葉を使っていませんか？ そのような言葉は食に関わった方々に失礼だけでなく、一緒に食事をしている人がいやな思いをします。食べられないものが出たときにどのような態度をとるのかも考えていきたいですね。

#### ★保護者の方へ★

「好き嫌いをなくそう」と言っても、今すぐに好き嫌いをなくすのは難しいものです。好き嫌いをなくすのに一番大切なのはあきらめないことです。嫌いだからと言ってまったく食卓に出さないのではなく、調理方法を変えたり、期間をあけて挑戦したりしてみましよう。保護者の方がおいしそうに食べるのも大切です。

また、お子さんは「きれい」「まずい」などの言葉を使っていませんか？ そのような言葉は食にかかわった人々に失礼だけでなく、一緒に食事をしている人がいやな思いをします。

給食を通してたくさんのできるよう、様々な食材・調理法に触れ

お皿の端によせて、ひっそり残しましょう。「きれい」「まずい」などの言葉を使うと、作ってくれた人や一緒に食事をしている人が悲しい気持ちになります☹