

10月 給食だより



10月に入り、朝夕が涼しく過ごしやすい季節になりました。秋は「食欲の秋」というように、多くの食べ物が旬を迎えます。秋に実食べ物は、夏の太陽の日差しをいっぱい浴びて栄養も満点です。豊かな実りに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



秋といえば・・・読書の秋！ 図書コラボ給食をします！！

10月27日は読書の日ということで、27、28、29日は図書コラボ給食を取り入れました。本の中に登場する料理を実際に給食で味わうことで、本の世界をより身近に感じてもらい、読書に興味を持つきっかけにしてほしいです。また本を通じて食にも興味・関心を持ってけると嬉しいです。本の中に出てくる料理を給食室でできる範囲で再現して給食に出します。お楽しみに！（28日は牟礼中の皆さんが考えてくれた献立ですが、図書コラボ給食にもからめてカレーが出てくる1冊を紹介します。）



●27日（火曜日）

透明なルール 佐藤 いつ子（著）

主人公の中学2年生優希は、クラス替えでたまたま「1軍」のグループに入れたものの、本当の自分を隠して生きています。

「周りからどう思われるか」を気にするあまり、生きづらさを感じる優希が不登校気味の転校生などとの心の交流を通じて、自分を縛る透明なルールに気づいていきます。優希がパパのために作った料理を給食で再現します。

●29日（木曜日）

ハリー・ポッターと賢者の石

J.K. ローリング（著）



ハリー・ポッターの作品は、学校で仲間と一緒に魔法や勇気を出して行動すること、助け合うことなどを学び、成長していく物語です。本の世界観と食べることについて楽しんでもらいたいと思い、歓迎会のごちそうから「ポークチョップ」を給食風にアレンジして提供します。ハリーの物語は6つの作品が続きます。

●28日（水曜日）

給食室のいちにち

大塚菜生（文）

イシヤマアスサ（絵）

毎日の給食がどのように作られているのか、給食室の現場のリアルが描かれています。また給食の衛生管理などの細かいところまで描いているので新発見がたくさんあるかもしれません。ぜひ読んでほしい一冊です！



健康な生活には「食事」「睡眠」「運動」が大切です！！

食事

- ・1日3回の食事でエネルギーや栄養素をチャージしましょう！
- ・いろいろな食べ物をバランスよく食べることでしっかりと勉強や運動をすることができます



健康に過ごすためには「食事」「睡眠」「運動」どれも欠かすことができません。
好き嫌いせずに食べていますか？
夜更かしはしていませんか？
運動はしていますか？
それぞれの大切さを理解し、生活リズムをととのえましょう！

運動

- ・外で体を動かすと、筋肉や骨が丈夫になります。
- ・将来の生活習慣病などの予防にもつながります。
- ・寝つきをよくし、睡眠の質も向上します。



睡眠

- ・眠っている間に脳は情報を整理しています。
- ・ぐっすり眠ると疲れが取れて頭もスッキリします。
- ・成長ホルモンが出て、体がしっかり成長します。



県産100%献立

●23日（木曜日）

いいこ菜飯

県産餃子メンチカツ

長門ゆずきちサラダ

県産野菜のかきたま汁

牛乳

この日の給食は、より多くの地場産食材を使用できるような献立を考えています。

給食では食材だけでなく、しょうゆなどの調味料も山口県産の原料で作られたものを使用しています。

- ・しょうゆ（大豆・小麦）
- ・麦みそ（裸麦・大麦）
- ・汁物等に使用する天然塩

長門ゆずきち

長門ゆずきちは、かぼすやすだちの仲間で、萩市多摩川町原産の果実で、大きさはゴルフボールより少し大きく、青々とした緑色の果物です。さわやかな香りとまろやかな酸味があり、果汁がたくさん絞れるのが特徴です。10月23日は長門ゆずきち果汁をたっぷり使用したサラダを提供します。

