

きゅう しょく

給食だより

れいわ ねん がつごう
令和2年 10月号
あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聳学校



楽しく食べよう



暑さが和らぎ、秋らしい気候になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と言われるように、秋は何をするにもよい季節です。そして、実りの秋、食欲の秋と言われるように、食べ物のおいしい季節でもあります。さて、今月の給食目標は、「楽しく食べよう」です。給食時間は楽しいですか。クラスみんなが楽しく食事するためには、どうしたらよいでしょうか。「楽しい食事」とはなにか、考えてみましょう。

「楽しい食事」って何だろう？

1 マナーを守って食べよう

食事中は落ち着いて、マナーを守って食べましょう。一緒に食べる人がどんな気分になるかな、と考えることが大切です。

2 五感を使って楽しもう

私たちは食べる時、まず料理を見ます。そして口に運ぶときに香りがします。口に入れたら、その料理の温度を感じ、味を感じ、噛めばいろんな食感を感じることができます。



3 季節の食べ物を食べよう

秋はおいしいものがたくさん収穫できる季節です。それぞれの食べ物がいちばんおいしく食べられる季節を「旬」と言います。この時期に「旬」のおいしさを味わってみましょう。

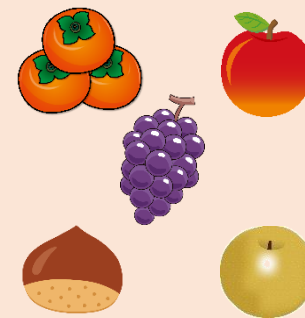


10月の給食の中から、秋の食材を探してみましょ

さつまいもごはん
れんこんとひじきのサラダ
きのこベーコンのスープ
さつまいもとれんこんの煮物
さつまいものみそ汁
さといものみそ汁

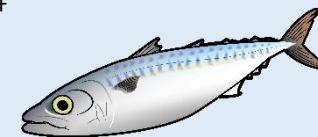
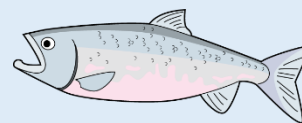


栗おこわ
焼き栗コロッケ
ぶどうヨーグルト



さんまのかば焼き丼

さばの煮付け
さけの塩焼き



十五夜の月見だんご

だんごやすすきを飾って、お月見をしましょう。
今年の十五夜は、10月1日です。1日の給食では、「お月見きなこだんご」が出ます。お楽しみに！

