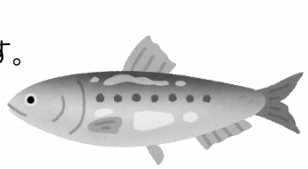
食育だより

＊１０月の献立＊

2日（金）いわしの日メニュー



10月４日は、「1（い）0（わ）４（し）」の語呂合わせから「いわしの日」です。
給食では２日に、**「いわしの竜田揚げ」**を出します。

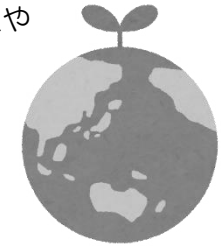


9日（金）目の愛護デーメニュー

10月10日は、「目の愛護デー」です。給食では、９日に清瀬市産のブルーベリーをたっぷり使った**「ヨーグルトブルーベリーケーキ」**を出します。

ブルーベリーに含まれている**アントシアニン**という栄養素は、視力の回復や肝機能の向上に効果があると言われています。

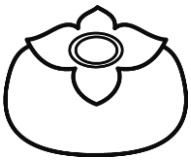
16日（金）世界食糧デーメニュー



10月16日は、「世界食糧デー」です。世界食糧デーとは、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

給食では、食品ロスを減らす取り組みとして、味噌汁の出汁をとったあとのかつお節と昆布を再利用した**「エコふりかけ」**を出します。

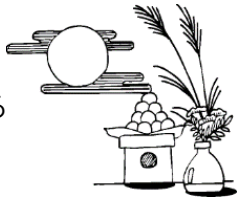
給食を通して、食料問題や食品ロスについて考えてみましょう。



20日（火）地場産メニュー

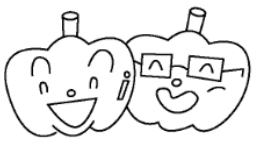
毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。今月は20日に、清瀬市産の「**柿**」を出す予定です。

22日（木）十三夜メニュー



10月23日は、「十三夜」です。十三夜は、十五夜の次に月が美しく見える日と言われており、栗や豆の収穫の時期にあたることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。給食では22日に、栗を使った **「栗抹茶蒸しパン」** を出します。

29日（木）　ハロウィンメニュー



10月31日の「ハロウィン」は、ヨーロッパを起源とする、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すお祭りのことです。

給食では29日に、手作りの「**かぼちゃのチーズケーキ」**を出します。

30日（金）　運動会応援メニュー



10日31日に行われる運動会の応援メニューとして、運動会で「勝つ！」という思いを込めた「**ソースカツ丼**」、赤味噌と白味噌を使った「**五目味噌汁**」、赤白２色のゼリーを重ねた「**紅白ゼリー**」を出します。

給食を食べて体力をつけ、練習の成果を十分に発揮できるように頑張りましょう！