



夏の暑さが少し落ち着き、秋に近づいてきました。秋といえば「食欲の秋」「実りの秋」「読書の秋」など、いろいろな秋があります。今月の給食は、「旬」、「ブックメニュー」を中心に献立をつくりました。御家庭でも、「秋」を探してみてくださいはいかがでしょうか。

## 魚に親しもう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」がすすんでいます。給食でも、「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とにかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋は、さばや戻りかつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前もして、ぜひ御家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

### 魚の栄養でパワーアップしよう!

#### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

#### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



#### 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

#### ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

### ○給食費入金のお願い

・引き落とし日: 令和5年10月5日(木)

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4,450円		4,650円		4,850円	

### 今月の献立から

#### ・2日(月)【第六中学校 開校記念日/豚骨ラーメンの日】

第六中学校の開校49周年の記念日です。お祝い献立として、紅白のデザート「豆乳ゼリーいちごかけ」、オレンジジュースにしました。また、この日は、「豚骨ラーメンの日」です。「とん(10)こつ(2)」と読む語呂合わせから命名されたそうです。

#### ・13日(金)【こども祭り お楽しみ献立/さつまいもの日】

当日、学校ではこどもまつりが開催されます。給食も屋台っぽく、「やきそば」「アメリカンドッグ」というメニューにしました。また、この日は「さつまいもの日」です。さつまいもが入った「さつまいも汁」も提供します。

#### ・19日(木)【郷土料理 福井県】

福井県の郷土料理として、「ソースカツ丼」、「ぼっかけ汁」を提供します。「ぼっかけ汁」は、福井県でも山あいの地域を中心に100年以上も前から食べられていて、ご飯にぼっかけ(かける)ことが、この名の由来になっています。今回は汁物として提供します。

#### ・23日(月)【手作り肉まん】

生地も粉から作る肉まんです。一つ一つ丁寧に給食室で作ります。

#### ・24日(火)【世界の料理 イギリス】

イギリス料理として、「フィッシュ&チップス」、「スコッチブロス」を提供します。「フィッシュ&チップス」は、白身魚のフライにポテトフライを添えたものです。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があります。



## ブックメニュー

10/16~20読書週間

### 本に登場する料理をたべてみよう

国領小学校、第六中学校の図書委員にブックメニューで食べたい料理を募集しました。募集した中から、いくつかをブックメニューとして提供します。

#### ・16日(月)【『宙ごはん』より、「レタス卵チャーハン」】…中学校



#### ・17日(火)【『こまったさんのラーメン』より、「マーボー麺」, 『ルルとララのしらたまデザート』より、「ココアクリーム白玉」】…小学校

#### ・20日(金)【『若おかみは小学生!』より、「露天風呂プリン風」】…小学校

※小学校の本は、学校の図書室にも置いてあります。本を読んでから料理を食べるのも面白そうですね。