令和８年１０月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校　長　　野口　直也
栄養士　　土谷　喜美子
　　三宅　実穂

お彼岸が過ぎ、涼しいと感じる日が増えてきましたが、一方で、雨が降る日が続き、東京都では８月２７日から３０日以上連続で雨が降り、2019年の連続３３日間を超えて過去最長の降水記録となりました。

雨が降ると、日照時間が短くなり、これから収穫を迎える農作物の成長にも影響が出てきます。また、私たちも太陽の光を浴びないと、「セロトニン」というホルモンの分泌が悪くなり、気分が落ち込んだり、睡眠の質が悪くなったりして、心と体の元気がなくなってきます。

雨や曇りの日が続く時こそ、給食で野菜を食べてビタミンを補給しましょう！

今月は、スポーツフェスティバルがあります。

みんなで力を合わせて練習の成果を発揮できるように、よく食べよく寝て、体調を整えましょう！



10月31日(土)は、ハロウィンです

ハロウィンは、紀元前の古代ケルト民族の「サウィン祭」が、キリスト教に取り入れられたものと言われています。

古代ケルトでは、１１月１日が新年とされ、前夜１０月３１日には、秋に収穫された農作物を集め、盛大なお祭りが開かれました。これが、「サウィン祭」です。

また、この日の夜には、死後の世界につながる扉が開き、死者の霊がたずねて来たり、魔女が出てきたりすると考えられていました。

そこで、悪い霊を怖がらせて追い払うため、かぼちゃやかぶをくりぬいて怖い顔を作り、家の玄関に飾ります。

子どもたちは、仮装して『Trick or treat！（お菓子をくれないといたずらするぞ！）』と言いながら近所を歩き、悪い霊を追い払いつつ、お菓子をくれない家には悪いことが起こると脅かします。

「ハロウィン」という言葉は、キリスト教の「万聖節（すべての聖人を称える日）の前夜」を意味する「All Hallo Eve」が転じて生まれたそうです。



日本でいうと「大晦日」と「お盆」が合わさったハロウィン。

給食では３０日に、かぼちゃのハロウィンパイを作ります！

「ジャック オー ランタン」の顔は２種類。どっちの顔になるかは，当日のお楽しみ！

今月の献立紹介

２日(金)　「豆腐の日」



10月２日は，１０と２で「豆腐の日」。涼しくなってきた今日この頃。

豆腐を焼いているので、煮てもあまり崩れない「焼き豆腐」を使ったボカボカ温まる「肉豆腐」を作ります。

この日のごはんは、旬のさつま芋を使った「さつま芋ごはん」です。

６日(火)・１６日(金)　ＦＣ東京の選手おすすめ！給食コラボメニュー



調布市にある「味の素スタジアム」をホームスタジアムとするプロサッカーチーム「ＦＣ東京」の選手たちが、体が大きく・強くなるためのおすすめメニューを考えてくれました！おすすめは、体をつくる「たんぱく質」と、体の調子を整えてくれる「ビタミン」が豊富な『ジャンボ餃子』と『豚キムチ』！

サラダ・スープ・果物を組み合わせた、栄養満点なコラボメニューを食べて、スポーツフェスティバルに備えよう♪

２１日(水)　ワールドランチ「スペイン」



スペイン料理は，オリーブオイルとにんにくをたっぷり使い、シンプルながも新鮮な食材の旨味が引き立ちます。2010年には、スペインをはじめ、イタリアやギリシャ、モロッコなどの地中海沿岸の国で発展してきた「地中海料理」が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

スペイン料理の定番「パエリア」と、じゃがいもとトマトが入った丸い「スパニッシュオムレツ」を作ります。

２３日(金)　スポーツフェスティバル前日！応援メニュー



みんなが頑張れるように、この日のメニューは、リクエストスターを見つけた５年３組からのリクエスト「カツカレー」と２年２組と６年１組からのリクエスト「サイダーポンチ」です！ちなみに 「カツカレー」のカツは、チキンカツです。

鶏は、走っても翼を地面につかないことから、徒競走で転ばないように願いを込めました！

２８日(水)　ブックメニュー「ツナキムチーズ春巻き」



（参考：きょうはソンミのうちでキムチをつけるひ！　文：チェ・インソン）

ソンミの家は、キムチ作りで大忙し！白菜を塩漬けにして、一晩寝かせたら洗って、大根を切って、にんにくを潰して…。

みんなが協力してキムチを作っているそばで、キムチ作りを真似しているのは？

２９日(木)　日本味めぐり「熊本県」



夏休みに入ってすぐ、最大震度７の地震に見舞われた熊本県。

すぐにボランティアとして手伝いに行くことはできないけれど、離れていても熊本県の郷土料理を食べて復興を応援しよう！「ぶえん寿司」は、お酢の酸味と生姜の香りで塩を使わなくても美味しいことから「無塩」寿司と呼ばれます。