



10月給食だより

予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



日が暮れるのも早くなり、風や日差しが秋らしくなってきました。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」とも言われます。活動量とともに食欲も増す季節です。食べ物がおいしく感じられる季節に、いろいろな食べ物を食べて、秋の味覚を感じましょう。



献立紹介

10月

5日

タマナーチャンプル

沖縄の言葉で「タマナー」はキャベツ、「チャンプル」は炒めるという意味です。

25日
柿

柿は秋を代表する果物です。甘くておいしい「甘柿」と渋みの強い「渋柿」がありますが、渋柿も、完熟させたり干し柿にしたりすると、渋みが消えて甘くなります。

27日
セルフおにぎり

ごはんと具（肉みそ）を海苔で包んでおにぎりを作って食べましょう。

新米をいただきました

万倉地区の地域の方より、新米を20kgいただきました。

「色が真っ白!」「もちもちしてる!」と、嬉しい声を聞くことができました。

9/21、22、26、27と4日間に渡り、秋にしか味わえない収穫したての新米の味を堪能しました。



万倉小給食委員が代表で、新米を受取りました。

配缶の時から、新米の香りと色に驚いて



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



お知らせ

11/1～9までの全国学校読書週間（10/27～11/9）に合わせて「図書給食」を実施します。万倉小学校、吉部小学校の両校で募集したところ、19名の応募がありました。どんな本から、どんな料理や食材が登場するでしょうか、楽しみにしていて下さい。

