



ぱくぱくだより

令和7年10月 犬山市立城東小学校



給食目標

にがてな食べものもチャレンジしよう

食べものは私たちの体をつくり、生きるためのエネルギーとなるととても大切なものです。「きらいだから…」と、にがてな食べ物をさけてばかりいる人はいませんか？好き嫌いが多いと栄養がかたよってしまい、元気が出なかったり、体の発育に影響したりすることもあります。給食はいろいろな食べものや味に出会え、経験できるように工夫されています。きっと新しいおいしさに出会えますよ。

まずは一口ちょうせん！



にがてなときめつけず、まずは一口食べてみましょう。

味覚（味を感じる力）も成長していき、いろいろな味を、おいしく食べられるようになってきますよ。

食べ物のことをよく知ろう！



給食に使われている食べものや料理に興味をもつことで、新しい発見があり、食事が楽しくなります。

* ~ * ~ * ~ * ~ * 10月の献立紹介 * ~ * ~ * ~ * ~ *



お茶づくし献立 3日

- ごはん ○牛乳
- ちくわといもの茶衣天ぷら
- 野菜とひじきのごま茶あえ
- お茶の葉入りかきたま汁
- 犬山茶のジェラート



9月末から10月3日にかけて、3年生がお茶つみ体験をします。そして5年生が、その摘んだ葉を使って茶もみし、飲むお茶をいれ、お茶パーティーをします♪

そこで、3日(金)は『お茶づくし』の献立を行います！日比野製茶の方も来てくださいますよ。みんなで、地元の茶をたっぷり味わいましょう♪



<児童が考えた「愛であ朝ごはん」が登場!!>

愛知県が夏に募集した『愛であ朝ごはん』。城東小の5・6年生もたくさん応募してくれました！その中から、給食でも紹介していきます！一緒に味わいましょう♪
10月は…◆玉ねぎスープ ◆おにまんじゅう
◆ちくわとねぎのチヂミ ◆春雨スープ が登場します!!

<目のあいごデー献立 10日>



10月10日は「目の愛護デー」。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」や「アントシアニン」があります。

給食では、ビタミンAが多い「かぼちゃ」入りのフライに、「にんじん」「ほうれん草」入りのサラダと、アントシアニンが多いブルーベリー入りの手作りケーキを味わいながら、目の健康について考えてみましょう。

