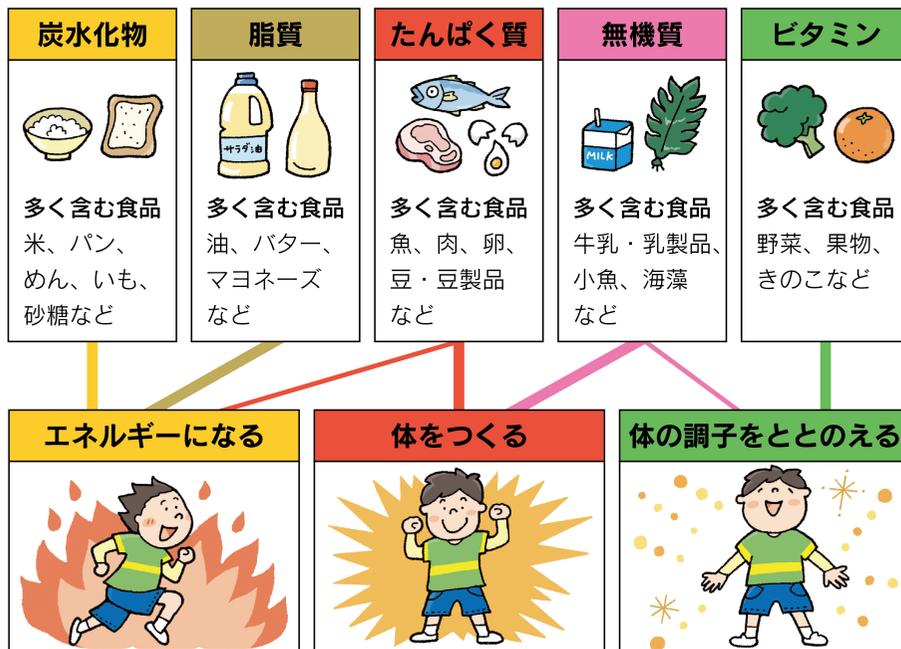


たべざかり

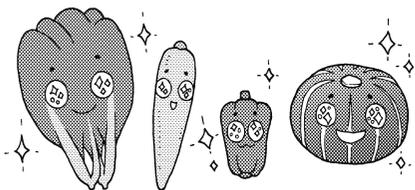
令和4年9月30日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」など、秋はいろいろなことに取り組むのよき季節ですね。また、10月は運動会など、全員で取り組む大きな行事もあります。おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」に秋の味覚を楽しみ、栄養バランスのとれた食事で元気に過ごしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



10月10日 目の愛護デー



「10 10」を横にすると、人の目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。

にんじんやほうれんそうなどに多く含まれている「ビタミンA」は、目の健康を保つ栄養素です。給食では、11日（火）にビタミンAが含まれる食材を使ったメニューを出します。

今月のコラボ給食について

世界の料理



～ルーマニア～

※左から青、黄、赤です

「ルーマニア」は、昔からある城や街並みが美しい、東ヨーロッパにある国です。食事は、主食がパンで、肉やパスタなども好んでよく食べられているようです。

給食では、挽肉に香辛料を加え、筒状に丸めて焼いた「ミティティ」、鶏肉や野菜をトマト風味のスープで煮込んだ「チョルバ」を作ります。20日（木）の給食に出しますので、どんな料理でどんな味がするか、楽しみにしてみてください。

図書室コラボメニュー：きのこことかぶのシチュー

10月のコラボメニューは「きのこことかぶのシチュー」です。「もっともっとおおきなおなべ」という本とのコラボで、25日（火）の給食に出す予定です。物語の中で、ねずみくんが作っているシチューをイメージして作ります。

図書室では、この他にも「シチュー」に関する本を紹介しています。温かい食べ物が恋しくなる季節です。ぜひ、この機会に読んでみてください。



給食費引落日の御連絡

（教材費・手数料も引落）

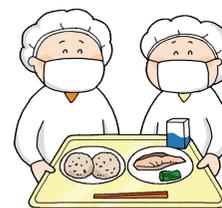
10月の引き落とし日は、10月25日（火）です。

金額は、1・2年4,100円、3・4年4,500円、5・6年4,950円です。

（この他に、各学年の教材費、振替手数料が別途かかります。）

振替手数料は、児童1名につき10円がかかります。

当日の御入金では引き落としができませんので、必ず前日の24日（月）までに教材費分と併せて口座残金を御確認いただき、入金のお準備をお願いいたします。



期日までにお支払いいただけない場合、前月分の食材費を支払えず、来月分の食材費が不足し、給食の栄養価を損なうことにつながります。子どもたち一人ひとりに、美味しく・バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までのお支払いへの御協力をお願いいたします。