

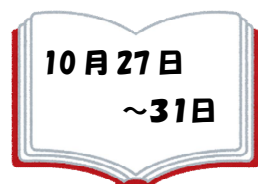
食育だより 10月号



令和7年 10月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

暑かった夏もようやく落ち着き、秋の気配が見えてきました。

季節の変わり目は、体調を崩してしまうことが多いです。朝晩と昼間の気温差、天気も変わりやすいので体調管理をしっかりと行いましょう。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



と しょきゅうしょくしゅうかん 図書給食週間



月

『ごんぎつね』 &『おおきなかぶ』

新美 南吉作 講談社
内田莉莎子訳 福音館書店



ごんぎつねは、小学4年生の時に教科書に出てくる物語です。

小さいながらも相手を傷つけてしまうこと、傷つけたら素直に謝ること、相手を思いやる気持ちを持つこと。いま生活している学校、これから進んでいく社会において大切なことを教えてくれる物語です。



火

『ハイキュー！！』 古舘 春一作 集英社

知っている人も多いのではないのでしょうか？アニメや映画も有名ですね。

作中に主人公日向が所属するバレー部顧問監督のセリフにこのような言葉があります。

『食べ。食べ。確実に強くなれ。』

きちんとしたご飯を食べること、それは強くなる秘訣でもあります。

良いパフォーマンスをするためにも睡眠と栄養をしっかりととりましょう。



水

『ハリーポッター』 J・K・ローリング作 静山社

昔から多くの人に愛されているハリーポッターシリーズ。全部で7巻あります。

主人公ハリーが魔法界に導かれホグワーツ魔法魔術学校で仲間と出会いながら成長し、

最後はラスボスと戦う物語です。

もしも自分が魔法使いだったら…と想像するだけでわくわくしませんか？

作中に出てくる舞台となったイギリスの食事にも注目してみてください！



今年の十五夜は10月6日です！

十五夜とは、旧暦の8月15日前後の満月の日のことを指し

「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれます。

昔の人たちは、月の満ち欠けをみて月日を知ったり種まきや収穫の時期を決めていたため、お月さまの光は生活に欠かせないものでした。そんなお月さまに対して感謝をするという意味から、十五夜の日にはお団子をお供えしたり、ススキを飾ったりしています。



十五夜献立は、
お休みの学校が多いため
次の日の7日に提供します。



木

『流星の絆』 東野 圭吾作 講談社

子どものときに両親を失った3兄妹が大人になり力を合わせて事件を解決するお話です。

内容が難しいと感じる人はドラマもおすすめです。この本にでてくるハヤシライスはドラマの公式ホームページにレシピが載っているので、ぜひおうちで作ってみてください。

また、東野圭吾さんの作品はほかにたくさんあるので自分に合う本を見つけてみてください！



金

『おばけのアッチとドラキュラスープ』 角野 栄子作 ポプラ社 &『こまったさんのハンバーグ』 寺村 輝夫作 あかね書房

この日は絵本とハロウィンのコラボ給食の日！

「こまった、こまった」が口ぐせの花屋のこまったさんが料理を作るというお話です。

こまったさんが作る料理はどれもおいしそうなのばかり！！読むとおなかがいってくるかも…

また、おばけのアッチにでてくるドラキュラスープは、ドラキュラをイメージした真っ赤なスープ。

この真っ赤なスープの正体は何でしょう？



みなさんにはお気に入りの本はありますか？
新しい知識や考えを与える、自分とは違う世界で気分転換をさせるなど
本には人生観を変える力があります。
図書館や本屋さんでたくさん本を手に取り、
お気に入りの本を見つけてみましょう！