

2025年 10月 きゅうしょくだより

いよいよ秋本番。朝晩はひんやりしてきましたが、日中は過ごしやすい日が多くなってきましたね。
子どもたちは元気いっぱい体を動かし、毎日の給食もモリモリ食べています。
今月も「おいしい」「たのしい」「体にいい」給食をお届けします。

♪たべものクイズ

1



「かつおぶしは」は①または②のどちらからできているかな？

2



♪ヒント♪
海の生きものだよ～



【今月の行事料理】

10日(金) 食育「和食の日」

(出汁を使ったメニュー)

昼食：ひじきの混ぜごはん、
鶏むねとはくさいの旨煮
けんちん汁

31日(金) 誕生食 (ハロウィン)

昼食：ハロウィンチキンカレー
午後おやつ：パンプキンケーキ



☆出汁とは？

出汁(だし)とは、食材を煮出して「うま味」を取り出した汁のこと。

かつおぶしや昆布、しいたけなどが有名ですね。

私たちは普段食事をする中で、いろいろな味を感じており、この感覚が「味覚」です。味覚は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の5つからできていて、子どもの頃から少しずつ味覚が育ちます。

☆ハロウィンとかぼちゃのヒミツ

もともとハロウィンでは「かぶ」が使われていたんです。

でもアメリカでは、かぶよりもたくさん採れるかぼちゃで代用され、

そのままかぼちゃが世界に広がりました。日本にもそのまま伝わったので「ハロウィン＝かぼちゃ」になったんですね。

『たべものクイズ』のこたえは、①かつおでした！

かつおを煮て、燻製にし、乾燥させて作ります。

硬く乾燥させたものが鰹節。

削ったものは削り節と呼ばれます。



☆食品ロスを減らそう☆

10月は「食品ロス削減月間」、

そして10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスとは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のこと。

日本では1年間に600万トン以上も発生していて、

そのうち、なんと半分は家庭から出ているそうです。

日本の大切な文化「もったいない」の心を、毎日の食事にも。

おうちでもできる工夫をお子さんと一緒に実践してみましょう！

・冷蔵庫の中をチェックする

・食べきれる分だけ盛り付ける

「食べ物を大切にする気持ち」は

子どもにとって大切な学びのひとつです。



🍴 おうちでつくってみよう

< 31(金) 昼食 >

☆人気の味をおうちでも！☆

「大根のツナマヨドレサラダ」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

大根 30g・ツナ缶(水煮・ノンオイル) 10g・マヨドレ 5g

しょうゆ 0.5g

※ツナを缶から出して、水気を切っておく

(1)大根を短冊切りにする。

(2)大根を柔らかくなるまで茹でる。

(3)マヨドレとしょうゆを混ぜ合わせておく。

(4)ツナと茹でた大根と(3)の調味料と一緒に和える。

※アレルギーがなければ、普通のマヨネーズを使用しても大丈夫です

お子さまクッキングポイント♪

♪調味料を混ぜてみよう♪盛りつけよう

