



ぱくぱく通信

令和7年10月1日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.7

校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 菜里

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。季節が変わっても、健康の基本は変わらず「食事・睡眠・適度な運動」です。運動会も近づいてきています。バランスの良い食事を取り、毎日元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー



10を横にたおすと、目と眉の形に見えます！

スマホやタブレットを長時間見てしまって気づけば目がしょぼしょぼ…。なんてことありませんか。目の健康を守るためには、実は食べ物の力も大切です。例えば「ビタミンA」や「β-カロテン」は、目の働きを助けてくれる栄養素です。画面を見る時間を減らすのももちろん大切ですが、食事からのケアもぜひ取り入れてみてくださいね。

ビタミンAを多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



たまご 卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む



にんじん



ほうれん草



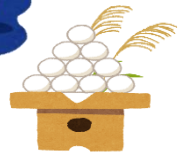
かぼちゃ



しゅんぎく

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事と言えば「お月見」です。旧暦（昔のカレンダー）の8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって形が異なり、満月に見立てた丸い形のものや里芋の形のものなど、さまざまです。



今年は10月6日！

「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。（いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。）



としょ
図書きゅうしょく
給食

× コラボ

「ものがたい給食」

本の中に出てくる料理を食べてみたいと思ったことはありませんか？「読書の秋」、「食欲の秋」ということで、今月は本に出てくる料理が給食に登場します。お楽しみに！

10月1日(水)

「かぼちゃスープ」



ハレン・クーパー 作 セナ あい 訳

☆かぼちゃスープ

10月3日(金)

「かんたんおいしい防災レシピ びちくでごはん」

粕谷 亮美 作 杉山 薫里 絵

☆きりぼしサラダ



10月9日(木)

「おおかみこどもの雨と雪」

細田 守 作

☆はなのやきとり



10月14日(火)

「たこやきのたこさばろう」

長谷川 義史 作

☆たこやきポテト



10月15日(水)

「劇団6年2組」

吉野 万理子 作 宮尾 和孝 絵

☆ちゅうかどん



10月29日(水)

「おばけのアッチとドラキュラスープ」

角野 栄子 作 佐々木 洋子 絵

☆まっかなスープ

つく
作ってみよう！で きゅうしょく
おうち DE 給食！

今月は目の愛護デーにちなんで、二寺小で人気の「にんじんケーキ」を紹介합니다。小麦粉や卵、乳製品不使用で、優しい甘さです。



にんじんケーキ

ざいりょう
材料 (4個分)

にんじん	1/3本 (40g)
こめこ 米粉	60g
コーンスターチ	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1
とうりゅう 豆乳	大さじ3
しょうはくとう 上白糖	大さじ3
サラダ油	小さじ5
シナモン	少々 (あれば)
アルミカップ	4個

つく
作り方

- ① にんじんは適当な大きさに切り、やわらかくゆでた後つぶす。
- ② 米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ③ ①に、豆乳、上白糖、サラダ油を入れ、混ぜる。
- ④ ③に②とシナモンを加え、混ぜる。
- ⑤ カップに入れ、180度に予熱したオーブンで15分焼く。

※米粉とコーンスターチは小麦粉80gで代用可能です。