令和６年
10月発行

くらよし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会
学校給食センター

さわやかな秋風の吹く10月になりました。読書・食欲、スポーツの秋。何をするにも最適な季節です。学校や地域ではさまざまな行事も予定されています。楽しい秋を過ごしましょう。

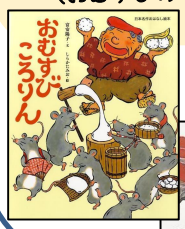
物語の世界を読書と給食で楽しもう!!

10月27日から11月9日までの2週間は、秋の「読書週間」です。倉吉市学校給食センターでは、この期間に「ブックメニュー給食」を実施します。本好きな人はもちろん、ふだんはあまり本を読まない人でも、お話に出てくる料理を食べることで、本を読むきっかけになるとうれしいです。

10月28日(月)「むかしばなし献立」

○おむすびころりん（ごはん）　○牛乳
○はまちの照り焼き
○金太郎のきんぴらごぼう
○豆乳みそ汁
○おむすびころりん（おむすびのり）

「おむすびころりん」や「金太郎」の物語からイメージした献立です。誰もが一度は聞いたことのある物語ですね。きんぴらごぼうの「きんぴら」は、金太郎の息子「坂田金平」の強さや勇ましさにたとえて名付けられたそうです。



「きんたろう」（教育画劇）
「おむすびころりん日本名作おはなし絵本」（小学館）

10月29日(火)「にくのくに献立」

○ごはん
○牛乳
○「にくのくに」のからあげ王
○ブロッコリーのごま醤油
○大根のスープ

「にくのくに」では、いろいろなにくの王様が、自分が一番だとゆずりません。今日は「からあげ王」にしましたが、「とんかつ王」も「ローストビーフ王」も食べてみたいなぁ。どの肉料理も本当においしそうです。作者のはらぺこめがねさんの絵本「フルーツポンチ」もおいしそうですよ。一緒に読んでみましょう。

「にくのくに」
作：はらぺこめがね
（教育画劇）

10月30日(水)「11ぴきのねこ献立」

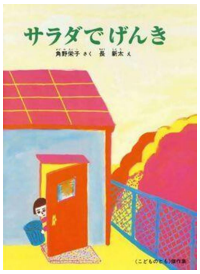
○ご飯　○牛乳
○「11ぴきのねこ」のコロッケ
○コールスローサラダ
○チキンカレースープ

みんなの大好きな絵本シリーズ「11ぴきのねことあほうどり」のコロッケです。きょうもコロッケ、あすもコロッケと、コロッケにあきたねこたち。食べたがっていたあのとりを食べることができたのでしょうか？お話をイメージして、鳥のスープを作りました。物語をイメージしながら食べると楽しいですね。

「11ぴきのねことあほうどり」
作：馬場のぼる（こぐま社）

10月31日(木)「サラダでげんき献立」

○パン　○牛乳
○豚肉のハニーマスタード焼き
○りっちゃんサラダ
○コンソメスープ



今の教科書にはのっていませんが、おぼえている人も多いのではないでしょうか？りっちゃんが、病気のお母さんのために動物たちのアドバイスを受けながらサラダを作ります。それを食べたお母さんは、たちまち元気になります!!

懐かしくっておいしい「りっちゃんサラダ」は人気メニューの一つです。

「サラダでげんき」
作：角野栄子（福音館書店）