家庭数

令和８年 10 月
さいたま市立東宮下小学校　給食室

きゅうしょくだより　10 月号

10月の給食目標
正しい食べ方を身につけよう

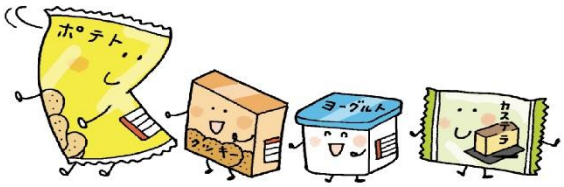
食欲の秋！！

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



間食は時間と量を決めるべし



間食は、３回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて３回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

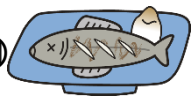
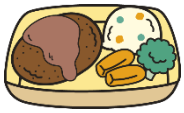
ごはんで元気





新米のおいしい季節になりました。ごはんが主食の場合は、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。いろいろな食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。

また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。健康的であるともいわれ、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の１つといわれています。

和 
洋 
中 

お米からできる製品

お米を使った製品には、いろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなど、お馴染みのもののほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に、化粧水やせっけん、入浴剤なども作られています。



２年生が食事のマナーについて学びました

食事のマナーとは、お互いに食事の時間を気持ちよく過ごす方法であることを確認し、これからの食事で意識すべきポイントを学びました。①良い姿勢でたべること。②正しい持ち方で食器を持って食べること。③肘をついたり、音をたてたりしないで食べること。が大切であることを学びました。

学んだことをもとに自分のめあてを立て、５日間取り組んでもらいました。これからもマナーを意識しながら食事をして欲しいと思います。ご家庭でもご指導のほどよろしくお願いいたします。





なかよし学級が給食室見学に来ました

生活単元学習の仕事見学で廊下から給食室を見学しました。また仕事のやりがいなどを調理員さんへ質問し、一生懸命に話を聞いてメモをとっていました。





１０月１０日は“目の愛護デー”です

目に良い食べ物



ビタミンA・・・「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

<にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど>



*アントシアニン・・・*赤紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。



<ブルーベリー、ぶどう、黒豆、なす、黒ごまなど>

10月の献立について

- ２日（金）徳島県



- ９日（金）目の愛護デー





- １９日（月）宮下米
- ３０日（金）ハロウィン給食







徳島県はひじきの名産地で２月から５月に旬を迎えます。また徳島県では世界最大級の鳴門の渦潮を見ることができます。渦潮をイメージした「なると」とそうめんが入った「うずしお汁」が登場します。

目の疲れを和らげてくれるはたらきがあるブルーベリーを使った「ブルーベリー蒸しパン」が登場します。

９月に稲作指導者蛭間さんの指導のもと、宮下米を全校生で収穫しました。収穫したお米がいよいよ給食に登場です。

ハロウィンはもともとアイルランドのお祭りでした。ハロウィンといえばカボチャで作ったランタンが定番ですが、もともとはカブを使っていたそうです。ハロウィン給食ということで「手作りかぼちゃプリン」にしました。