



給食たより

令和 7 年 度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べて、バランスよく栄養をとりましょう。10月の献立には、秋が旬の食べ物を多く取り入れています。旬のものを知り、秋のおいしい味覚をいただきましょう。



10月の献立を紹介します！

10日（金）目の愛護デー

メロンパン、牛乳、豆と鶏肉のトマト煮、かぼちゃサラダ、ブルーベリーゼリー



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目は使いすぎると、目が疲れたり、視力が下がったりしてしまいます。ブルーベリーは、目の疲れを防ぐアントシアニンというポリフェノールを多く含みます。ブルーベリーは甘酸っぱくて、さわやかな味がおいしい果物です。

16日（木）徳島県の郷土料理 給食

ひじきのちらし寿司、牛乳、いかのフリッター、うずしお汁



徳島県は、ひじきの名産地です。ひじきは鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれている食べ物です。「ひじきのちらし寿司」は、お祝いの席などでよく食べられるそうです。「うずしお汁」は、徳島県のある四国の海には、「うずしお」があることから、そうめんやなんとなどをいれてうずしおに見立てたお吸い物です。

24日（金）運動会応援献立

麦ごはん、牛乳、からあげ、コーンサラダ、はちみつレモンゼリー



25日（土）は海老沼小学校の運動会です。はちみつレモンはスポーツの差し入れで度々登場しますね。レモンに含まれるクエン酸には疲労回復に効果があるとされています。はちみつに含まれる糖質は素早く体に吸収され、効率的にエネルギーとして使われます。はちみつレモンゼリーを食べて運動会をがんばりましょう！

31日（金）ハロウィーン給食

黒糖パン、牛乳、パンプキンシチュー、ブロッコリーとにんじんのサラダ



10月31日はハロウィンです。もともとヨーロッパから始まったお祭りのひとつで、かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オ・ランタンを飾ったり、仮装をした子どもたちにお菓子をあげたりする風習があります。31日は、かぼちゃをたっぷり使ったシチューを提供します。





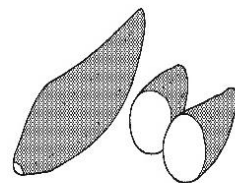
中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



10月6日：お月見給食
さといもと白玉もちが入った「月見だんご汁」を提供します♪

10月28日：小江戸カレー
さつまいもを使ったカレーです。「小江戸」と呼ばれる「川越」は、昔はさつまいもの産地として有名でした♪



川越市マスコットキャラクター「ときも」

スポーツと食事について考えよう！

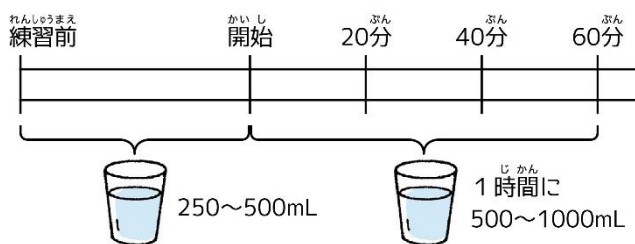
10月13日は「スポーツの日」です。25日には運動会もあります。運動会の練習で、体を動かす機会が多くなるでしょう。運動会や様々なスポーツで、自分の力を出し切るためには、日々の生活を見直し丈夫な体を作ることが大切です。今回の給食だよりでは、スポーツで力を発揮するための食事について紹介します。



体調を整えるためには、規則正しい生活をして朝ご飯をきちんと食べましょう。朝ご飯をぬくと、脳のエネルギー源が不足してしまいます。また、疲れを回復させるには、睡眠も大切です。日頃から早起き・早寝の習慣を身につけましょう。

○スポーツ中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。練習前に250ml～500ml、練習中は20分に1回程度の水分補給をし、1時間に500ml～1000mlの水分をとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。



保護者の皆様

夏休みには「おいしいねカード」の取り組みにご協力いただきまして、ありがとうございました。多くのご家庭から「おいしいねカード」がいただけるようになりました。ご感想をいただけたことをうれしく思います。お母さんが体調不良の時に父さんと協力して食事の準備をした児童、初めて包丁を使った児童、初めて火を使う料理をした児童、それぞれの家庭でそれぞれの挑戦をした様子が「おいしいねカード」からうかがうことができました。また、調理実習を思い出して調理ができた高学年児童もたくさんいたようで、うれしく思います。

家族みんなで



朝ごはんをつくろう

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでのように分担するの決めて、つくってみましょう。

