



給食たより

令和 8 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

ひとごととに秋の深まりを感じる季節になりました。秋は自然の恵みに感謝をしながら、旬の食材を味わうことができる季節です。給食では、旬の食材のおいしさや栄養について知る機会を大切にしています。食べることを通じて、季節の移り変わりを感じてもらえたら嬉しいです。



10月の献立を紹介します！

9日（金）目の愛護デー

キャロットピラフ、牛乳、鮭のフライ、ほうれん草のサラダ、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。目は使えば使えば、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。

14日（水）徳島県の郷土料理給食

ひじきのちらし寿司、牛乳、メルルーサのさくさくフライ、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、そうめんやなるとなどを入れてうずしおに見立てたお吸い物です。

23日（金）運動会応援献立

焼肉チャーハン、牛乳、ピリ辛きゅうり、ワントンスープ、型抜きチーズ



24日（土）は海老沼小学校の運動会です。運動会に向けてパワーチャージ！焼肉チャーハンに使われている鶏肉は、筋肉や体の組織を作るたんぱく質が豊富に含まれています。またお肉には、食べたものをエネルギーに変える手助けをしてくれます！ごはんのエネルギーとお肉のパワーで、運動会本番も頑張ります！うーびっ子みんなが自分の力を発揮できますように☆

31日（金）ハロウィン給食

黒パン、ジョア、ホキのサルサソースかけ、パンプキンシチュー



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。



10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人々と話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。



©少年写真新聞社2025



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

減らそう！
食品ロス



自分でできる！家族と取り組む！
食品ロスを減らす工夫

食品ロスを減らすためには、何ができるでしょうか？

苦手なものも一口はチャレンジしてみる、買い物は必要な量だけ買う、食べ
きれぬ量を考えて配膳をするなど・・・

できることがたくさんあります。

是非この機会に、おうちの人とできることを話してみてもいいかもしれません。



保護者の皆様

夏休みには「おいしいねカード」の取組にご協力いただきまし
て、ありがとうございました。今年度は、5、6年生対象で実施
させていただきました。家庭科の授業で学んだことを生かし、野
菜を茹でたり、盛り付けたりする様子が見られました。

児童の感想には、「いつもごはんを作ってくれるありがたさ
を感じた」「自分の作ったものを、おいしいと言ってもらえて嬉し
かった」などの感想がありました。お忙しい中、夏休みの課題に
お子様と一緒に取り組んでくださってありがとうございました。

家族
みんなで



あさ
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、みんなでどのよ
うに分担するのかを決めて、
つくってみましょう。

