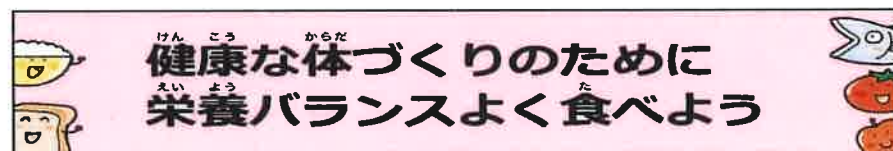


令和6年

10月給食だより

給食指導目標
食後の過ごし方を考えよう
栄養指導目標
バランスよく食事をしよう

朝晩と過ごしやすい季節となりましたね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋、実りの秋がやってきました。魚、野菜、きのこ、くだものなど秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように考えて献立を立てています。
ご家庭でも旬の食べ物をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 肉、卵、魚、豆、豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

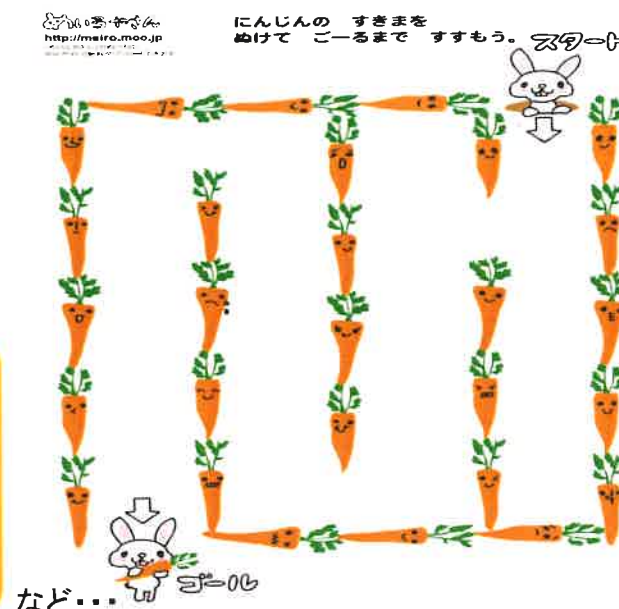
10月10日は！ 目の愛護デー

目に良い食べ物はいろいろありますが…
毎日の給食で出てくる“あの野菜”も、目を元気にしてくれるはたらきがあります！さて、どの野菜かな？
ヒントはめいろに使われているやさいだよ♪

ビタミンA
にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリー など

ビタミンB群
ぶた肉、たまご、にんにく、レバー など

ビタミンC
赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリー など



9日（水）	カジマヤー献立	97歳のお祝い。風船を持たせ貰った赤なちゃんを着て、オープンカーでパレードしたり、盛大にお祝いします。
10日（火）	目の愛護デー献立	10月10日は目の愛護デーです。目によい食べ物（ビタミンAが多く含まれた食べ物）を使った献立です。
17日（木）	沖縄そばの日 & 琉球料理の日	10月17日は沖縄そばの日です。沖縄そばが「そば」として認められた日です。（第三木曜日で琉球料理の日）
18日（金）	食育の日	毎月19日は食育の日です。県産の鶏肉を使った「とりの甘酢炒め」と県産の卵や小松菜を使った「五目卵スープ」です♪
16日（水） 30日（水）	世界食糧デー 食品ロスの日	16日は世界食糧デー、30日は食品ロスの日。世界の飢餓や貧困問題にも目を向け、日頃の食品ロスについて考えてみよう！
31日（木）	ハロウィン献立	10月31日はハロウィンです。この日はハロウィンにちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューが登場します♪

今月の地場産物
とり肉、ぶた肉、卵、しめじ、小松菜、紅芋もずく、からしな、冬瓜

学校給食とSDGs
エスディーズ

食べ物を大切に
ごちそうさまでした

地産地消
ちさん ちしょう

みんなで準備
みんな