

令和7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。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

「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て食べるようにしましょう。

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
おお多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	おお多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	おお多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	おお多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	おお多く含む食品 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



第2弾！

「図書コラボ給食」！

～絵本「やきざかなののろい」より

図書コラボ第2弾は、絵本「やきざかなののろい」より、『パクッとたべちゃうやきざかな』が登場！ やきざかなが苦手なボク。やきざかなを食べちらかして、のこしたら・・・やきざかなが「きらわないのでくれ～ ちゃんと食べてくれ～」と、どこにでもついてくるんです！ やきざかなののろいはこわいよ～～～！



10月30日は

「世界ウチナーンチュの日」！

昔の沖縄は経済的に厳しい状況で、海外へ移住したウチナーンチュが世界にたくさんいるんです！ 今年は、アルゼンチンと、ブラジルの料理が登場♪

動画もチェックしてみてくださいね♪
左:小学生、右:中学生



10.30 世界のウチナーンチュの日



1日 (水)	おきなわ 沖縄そばの日(10/17)	10/17は沖縄そばが「そば」として認められた日です。
6日 (月)	じゅうごや 十五夜	月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です♪
10日 (火)	めの愛護デー 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。
16日 (木)	琉球料理の日 (第三木曜日)	今月の琉球料理の日は、クーブジューシーが登場！ 「クーブ」は沖縄の方言で「昆布」という意味だよ♪
17日 (金)	食育の日 (19日)	毎月19日は食育の日です。県産の美らキャロット（人参）を使ったスープや、手作りの紅芋ジャムが登場します！(^^)
22日 (水)	第2弾！ 図書コラボ給食	第2弾は、絵本「やきざかなののろい」より、『パクッとたべちゃうやきざかな』が登場です♪ どんな物語なんだろう～～～(*^*)
27日 (月)	カジマヤー	97歳のお祝いの日♪ 風車を持ち真っ赤なちゃんこを着て、オーブンカーでパレードしたりと、盛大にお祝いします。
30日 (木)	世界ウチナーンチュの日 食品ロス削減の日	世界に渡ったウチナーンチュがたくさんいるんです！ ウチナーンチュであることに誇りをもち、世界の料理を食べよう！
31日 (金)	ハロウィン	10/31は、ハローウィン♪ 妖怪の森サラダには、妖怪がかくれているよ・・・探してみてね(*^*)v

今月の地場産物

牛乳、豚肉、とり肉、たまご、まぐろ、もずく、えのき、しめじ、エリンギ、こまつな、からしな、もやし、ちんげんさい、とうがん、にら、きゅうり、ピーマン、にんじん、さんとうさい、べにいも

10月30日は「食品ロス削減の日」でもあります

