

10月

しょくいく

食育だより

岩国市立灘小学校

令和7年10月17日

(毎月19日は食育の日!)

だんだんと過ごしやすい気候になってきました。秋は「食欲の秋」といわれるように、お米や野菜、果物など旬の食材がたくさんあります。秋の実りに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

しんまい きせつ
新米の季節です!

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



●腹持ちがよい!



●塩分はゼロ!



●量の調整がしやすい!



10月10日は「目の愛護デー」でした!

人間は、情報の約80%を視覚から得るといわれています。最近では、スマホやゲームにより、必要以上に目を使っています。スマホやゲームなどを使いすぎると、目のつかれの原因になります。日頃から目を休め、目を大切にしましょう。

目を大切にしよう

10月10日の給食は、「元気の出るレバー」や「ブルーベリーゼリー」でした。レバーやブルーベリーには、目に良い栄養素が含まれています。



ぎょうじしょく しょうかい 行事食のご紹介！



10月7日(火)

お月見

10月6日は、十五夜でした。
十五夜にちなんで、7日の給食では、
お月見団子が出ました。また、旬の食材
「さんま」の甘露煮が出ました。給食で、
秋を感じ、お月見気分を味わいましたか？

とっとりし こんだて 鳥取市の献立

岩国市と鳥取市は、昔から深いつながりがあります。昔、鳥取城を守っていた吉川経家公の子孫が、岩国藩で大事な役目をしていたことがきっかけです。

岩国市と鳥取市は、平成7年10月13日に姉妹都市の約束を結び、交流を続けてきました。今年
は岩国市と鳥取市が姉妹都市になってから30周年を迎える記念の年です。そこで、姉妹都市30
周年を記念して、10月9日(木)の給食は、「砂丘らっきょうのピリ辛とぼろ」と「いもこん
鍋」が登場しました。らっきょうは、鳥取県が生産量日本一を誇る特産品です。いもこん鍋は、
鳥取市で昔から作られている郷土料理です。



鳥取市には、日本一の鳥取砂丘があり、梨やぶどう、
松葉ガニなども有名です。温泉や海水浴場もあって、
楽しい場所がたくさんあります。これからも岩国市と
鳥取市が仲良くつながっていけると良いですね。

鳥取市の給食では、「チキンチキンれんこん」や錦帯橋を竹輪のアーチで現した「錦帯橋汁」が出たそうです。

11月13日(木)は、「ふるさと給食の日」です。

この日の給食は、岩国れんこんや神東で作られたマイヤーレモンが登場します。当日の
給食時間に、生産者さんなどが出てくる動画が流れます。

その他にも、11月には、「いい歯の日」や「和食の日」などがあります。11月の給食もお楽
しみに！