

10月

しょくいく

食育だより

岩国市立灘小学校

令和8年10月20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。

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!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

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9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！



9月24日(木)

お月見

9月25日は、十五夜でした。
十五夜にちなんで、24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ました。10月8日(木)の給食は、「砂丘らっきょうのピリ辛とほろ」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。

11月12日(木)は、「ふるさと給食の白」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する予定です。

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