

10月給食だよ

さいたま市立沼影小学校

令和7年度 10月号

毎月19日は、食育・地産地消の日
おうちのひととよみましょう

少しずつ朝晩の気温も低くなり、秋の気配を感じますね。収穫の秋、たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でも、新米をはじめ、さんまやさつまいも、りんごなど、秋の味覚がたくさん登場する予定ですので、お楽しみに！！



10・10を横に倒すと〇〇のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こり、「ドライアイ」などの目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は「目の健康」について考えてみましょう。

目に良い食べ物を取り入れる

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA	目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。 [多く含む食品…レバー、ウナギ、銀ダラ、にんじん、モロヘイヤ]	
アントシアニン	菁紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。 [多く含む食品…ブルーベリー、カシス、黒豆、なす、赤じそ]	
タウリン	栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。 [多く含む食品…魚介類]	

遠くを見る

目をギュッとつむったり、開いたりする

温かいタオルなどで温める



目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをするときには、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

ことし

きゅうしよく

今年もやります！おはなし給食

10月21日～11月13日は沼影小学校の読書週間です。給食では今年も図書委員会とのコラボ企画としておはなし

給食を実施します。図書館にある本にちなんだ料理が給食で出てくるのでぜひ楽しみにしてくださいね。

- 8日・・・「ようかいむらのざくざくいもほり」より さつまいもチップス
- 9日・・・「カレーのおうさま」より ポークカレー
- 14日・・・「ふりかけパンダ」より てづくりふりかけ
- 21日・・・「まほうのスープ」より やさいスープ
- 27日・・・「きょうりゅうはポテトサラダがすき」より ポテトサラダ



10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です

さいたま市では毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」と定めています。みなさん毎日朝ご飯を食べて登校していますか？

朝ご飯は脳を働かせるエネルギーになったり、体温を上げたり、排便をうながしたりなど、大切な働きをします。朝食を食べて1日のリズムを整えていきましょう。

いくつあてはまる？朝ごはんチェックシート

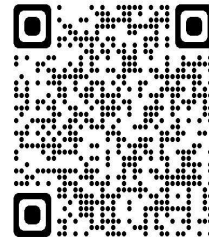
- ☐ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている
- ☐ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- ☐ 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- ☐ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている



体のために、栄養バランスよく食べることが理想ですが、まずは一口から…という意識が大切です。

さいたま市食育ナビ

食育に関する情報を提供するポータルサイトです。
朝食のおすすめレシピや学校給食についても掲載されています。
ぜひチェックしてみてください。



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます

<https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

第10回さいたまヨーロッパ野菜料理コンテスト【児童生徒部門】

- 【テーマ】さいたまヨーロッパ野菜を使った「野菜がもっと好きになる」給食で食べたい料理
- 【応募期間】令和7年9月1日～11月28日
- 【応募資格】さいたま市の小学校、中学校、高校の児童生徒
- 【応募規定】①指定された食材(さいたまヨーロッパ野菜研究会の指定野菜)を最低1品目以上使用する。
- ②オリジナルメニューであること。
- ③チームやクラス単位の応募も可能ですが、商品や参加賞は1点のみとなります。
- ④応募作品はお一人、または、1チーム1点のみとなります。
- 【応募方法】さいたまヨーロッパ野菜研究会のホームページから応募用紙をダウンロードし、応募
- 【公式サイト】<https://saiyoroken.jimdofree.com/>