

給食だより

2025

10月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

10月の栄養目標 季節の食べ物について知ろう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、秋は「味覚の秋」ともいわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類などの食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋を味わいましょう。

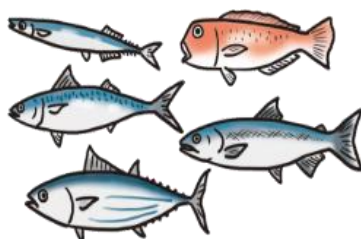
秋においしい食べ物

くだもの・木の实



ぶどう、なし、もも、かき、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の実が、季節の深まりとともに登場します。

魚



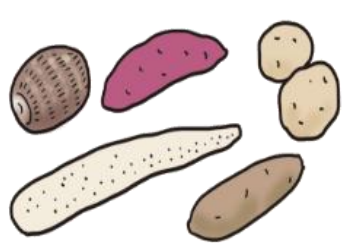
さんま、さば、戻りがつお、甘だい、さけなどおいしい魚がいっぱいです。

きのこ



まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこがで回ります。

いも



さといも、やまいも、さつまいも、ヤーコン、そして北海道の新じゃがいもなどがで回ります。



10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ



献立紹介 吹き寄せごはん

＜材料 4人分＞

鶏モモこま	60g
にんじん	20g
しめじ	40g
さつまいも	80g
醤油	10g
酒	12g
塩	1.2g
米	1.5合
水	
いりごま	2g

＜作り方＞

- ① 米をとぎ、ザルにあげておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ にんじんは、せん切り、しめじは適当な大きさにほぐす。
- ④ さつまいもは、1cm～1.5cmの角切りにして水につけておく。
- ⑤ ごまは炒っておく。
- ⑥ 米と水、ごま以外の具材と調味料を入れて炊く。
- ⑦ 炊きあがったら⑤のごまをふりながら、具が均一になるよう混ぜる。

吹き寄せ

「吹き寄せ」とは、秋に色づいた紅葉や銀杏の葉や花びらが風に吹かれて散り、一カ所に「寄せ集まった様子」を表した言葉です。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

