

きゅうしょく 給食だより

れいわ ねん がつごう
令和7年10月号

ながれやましりつにしふか いしょうがっこう
流山市立西深井小学校

暑かった夏がようやく過ぎ去り、爽やかな風が吹いています。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材を使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、よく睡眠をとて元気な身体を保ちましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

「10 10」を横にして見ると、人の目と眉に見えることから「目の愛護デー」と言われています。スマホやゲームを使用する時間は多くなっていませんか？目の使い過ぎによる「疲れ目」は視力低下の原因の1つです。目を長い時間使う場合は、こまめに休憩をとり、目を休ませましょう。また、目の健康を保つために必要な栄養素をとって、目を守りましょう。

～目に良い食べ物は？～

●ビタミンA：目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きをします。
(かぼちゃ・にんじん・小松菜などの緑黄色野菜、レバー、卵(卵黄)など)



●ビタミンC：目の充血を防ぎます。
(緑黄色野菜、果物、いも類など)



●ビタミンB群：目の疲れや視力低下予防に効果があります。
(肉類、魚類、豆類など)



目に良いビタミンのほか、魚に含まれているDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。10月10日の給食には、「ブルーベリーゼリー」を出します！

10月31日はハロウィン

ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた古代ケルト人の秋の収穫祭に期限があるといわれています。この時期には、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った中に、ろうそくを立てた提灯が飾られます。これは、日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に近いものがあります。



きゅうしょくしょくかい おこな 給食試食会を行いました

9月26日に給食試食会を行いました。16名の保護者の皆様に参加していただきました。子どもたちが普段食べている給食を実際に味わっていただきました。当日のメニューは、「牛乳、ミルキー揚げパン、ツナサラダ、ポトフ」でした。懐かしさを感じる揚げパンは大変好評でした。ツナサラダやポトフに野菜がたっぷり入っていて、栄養バランスがとれ正在とてもおいしい給食だったとの声もいただきました。



運動会前後の食事は？

10月11日は運動会です。日頃の練習の成果を出せるように、運動会前後の食事のポイントについてまとめました。

運動会前日

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとり、主食のご飯などは多めにとりましょう。ごはんなどの炭水化物はエネルギーの源になります。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



運動会当日

運動会当日の朝ごはんは、しっかり食べましょう。食欲がなくても、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べましょう。



運動会後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。

