



# 給食たより

令和6年度  
さいたま市立針ヶ谷小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べて、バランスよく栄養をとりましょう。10月の献立には、秋が旬の食べ物を多く取り入れています。旬のものを知り、秋のおいしい味覚をいただきましょう。

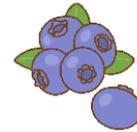
## 10月の献立を紹介します！

1日（火）ひじきのちらし寿司、牛乳、かつおの竜田揚げ、うずしお汁



1日は徳島県の郷土料理を提供する予定です。徳島県は、ひじきの名産地です。ひじきは鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれている食べ物です。お祝いの席などでよく食べられている料理です。

10日（木）むぎごはん、牛乳、鮭のゆうあん焼き、ほうれん草サラダ、かぼちゃのそぼろあんかけ、ブルーベリーゼリー



10月10日は「目の愛護デー」です。目は使いすぎると、目が疲れたり、視力が下がったりしてしまいます。ブルーベリーは、目の疲れを防ぐアントシアニンというポリフェノールを多く含みます。ブルーベリーは甘酸っぱくて、さわやかな味がおいしい果物です。

10日の献立は、特に目の健康に良い食材をたくさん取り入れています。当日めしあがレターでも紹介しますね。お楽しみに♪

31日（木）青菜とハムのピラフ、牛乳、鶏肉のマーマレード焼き、ドラキュラスープ、パンプキンパバロア



10月31日はハロウィンです。もともとヨーロッパから始まったお祭りのひとつで、かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オ・ランタンを飾ったり、仮装をした子どもたちにお菓子をあげたりする風習があります。ハロウィンといえば、おばけを想像する人も多いのではないのでしょうか。おばけ繋がりで、「おばけのアッチ ドラキュラスープ」という本に出てくる「ドラキュラスープ」を提供します。



## さいたま市 食育なび・健康なびを知っていますか？

「さいたま市食育なび」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。食育に役立つ情報や、レシピ紹介など随時更新しています。さいたま市内の保育園や学校給食で提供された献立のレシピも多数掲載してあります！ぜひお家でも作ってみてください。

「さいたま市健康なび」は、健康づくりに役立つ情報や、各種イベント情報等を提供する健康づくりに関するポータルサイトです。健康に関する情報をジャンルごとに掲載しています。