

10月 給食たより

令和 7 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

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。また、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。

10月の献立を紹介します

10月6日（月）十五夜献立です。

さんまのかば焼き丼・牛乳・秋の豚汁・手作りみたらし団子

10月8日（水）秋の味覚♪栗を提供します。

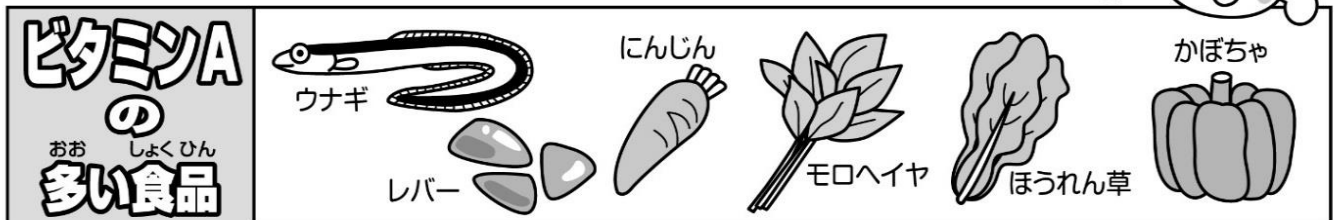
栗ごはん・手作りごま塩・牛乳・さわらの味噌かけ・からし和え

10月10日は『目の愛護デー』

給食では10月10日の献立で
目によい食材をたくさん提供します！

食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」や、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリー、なすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、食事に取り入れましょう。

目を大切に！



9月の給食の様子をご紹介します♪

9月24日（水）秋に旬を迎えるぶどう。今はいろいろな種類が販売されています。そこで、「ぶどうの食べ比べ」を実施しました。ぶどうは山梨県産の「シャインマスカット」と「巨峰」です。それぞれのぶどうの感想も募集しました。

シャインマスカットの感想は、「甘くてさっぱりしておいしかった」「皮までおいしかった」「お家で出るならシャインマスカットがいい」。

巨峰の感想は、「皮がやわらかくてとてもおいしい」「かじつがジューシーでおいしかった」「給食でまた出るなら巨峰がいい」。どちらもとても人気で、味や食感のちがいを体験し、お友達同士や先生に言葉で表現していました！

