



食育だより

れ い わ ね ん が つ
令和 7 年 10 月

し り つ し ま し ょ う が こ う
さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

さわやかな澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして、「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、栗、きのこなどのおいしい食べ物がたくさんあります。給食にも、新米をはじめ、さんまやさつまいも、きのこなどの秋の味覚が登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



10月の献立を紹介します♪

10月14日(火) 大阪府の郷土料理

大阪では、混ぜご飯や炊き込みご飯のことを「かやくご飯」と呼びます。「かやく」は漢字で「加薬」と書き、野菜や肉などの具を体にいい「薬」のように加えるという意味から生まれまたそうです。

★かやくご飯・たこナゲット・こんさいじる・牛乳



10月20日(月) ベトナムの料理

ベトナムは、米作りが盛んな国で、日本と同じ米食文化です。フォーの麺(ビーフン)も、米粉を原料として作られています。

★ベトナム風チャーハン・春巻き・フォー・牛乳

10月10日(金) 目の愛護デー給食

字の 10 を横にすると目とまゆげに見えることから「目の愛護デー」となりました。目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い「かぼちゃ」や「にんじん」、「アントシアニン」を含む「ブルーベリー」をいれた給食です。

★ご飯・かぼちゃのそぼろあんかけ・にんじんとブロッコリーのサラダ・ブルーベリーゼリー・牛乳

9月の給食の様子

9月26日(金)「シュガーあげパン」

あげパンはどのクラスでも大人気です🍌



★シュガーあげパン・ビーンズサラダ・ミネストローネ・牛乳



登校時や休み時間に、給食室前の盛り付け表を見ながら、こんな声がたくさん聞こえてきます♪
給食を楽しみに、この後の授業も頑張ります！

今日の給食なに～？

みそラーメンだってよ！

ようこそ給食室へ！



バジル



かぼちゃ



ごつごつしてる！



さわやかにおいがする！



オクラ



ししとう



ながさは15cmだ！