家庭数

令和７年　植水小学校

日に日に暑さがやわらいできました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。給食では、季節の変わり目も元気に過ごせるように、旬のおいしい食材を多く取り入れるように心がけています。秋の実りや自然の恵に感謝し、旬の食べ物を味わえる豊かな心を育んでもらえたらと思います。

☆10月6日(月)『お月見献立』

秋といえば、お月見。お月見とは、月を鑑賞することですが、一般的には、旧暦の８月１５日（十五夜）の夜を指します。今年の十五夜は１０月６日（月）です。十五夜の月は、中秋の名月と呼ばれ、昔からこの時期が月を鑑賞するのによい季節とされてきました。日本では、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えして、お月見を楽しむ風習があります。６日（月）の給食には、「みたらし団子」が登場しますよ！

☆10月10日(金)『目の愛護デー』

秋は、食欲の秋・勉強の秋・運動の秋・そして読書の秋です。勉強や読書を楽しむのによい季節ですが、目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。バランスのとれた食事を心がけ、さらに目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。給食では「ブルーベリーゼリー」が登場します！

【目の健康と栄養】

- ビタミンＡ（にんじん・かぼちゃなど）…目の健康に欠かせないビタミンです。
- アントシアニン（ブルーベリーなど）…青紫色の色素成分で目の疲労回復に効果的。
- ビタミンＢ群（豚肉・さばなど）…眼神経の働きを高める役割があります。
- ビタミンＣ（緑黄色野菜・果物など）…目の充血や疲れ目を防ぐ働きがあります。

10月は秋の

読書月間です

図書コラボ給食

みなさんは、絵本や本の中に登場する料理を「どんな味がするのかな」「食べてみたいな」と想像を膨らませたことはありませんか。今月は秋の読書月間にちなんで、本と給食をコラボレーションさせた「図書コラボ給食」が登場します。本を読む習慣を身に付けるだけでなく、食に興味をもち、食の楽しさも感じてみましょう。

～絵本にでてくる料理が登場します～（献立表をご覧ください）

📖１０月　１日（水）「れいぞうこのすぐとなりチンするレンジはレストラン」

📖１０月　２日（木）「ほしじいたけ　ほしばあたけ」

📖１０月　６日（月）「おだんごダイブ」

📖１０月　７日（火）「いもほりバス」

📖１０月　９日（木）「おすしがふくをかいにきた」「いかりのギョーザ」

「ぎょうざがいなくなりさがしています」

📖１０月１０日（金）「ウッソースやきそば」

📖１０月１６日（木）「からすのてんぷらやさん」

📖１０月２０日（月）「おなべのおふろやさん」

📖１０月３０日（木）「ほくんちのカレーライス」

図書委員会が、たくさんの本の中から選びました。全部、植水小学校の図書室にある本です。興味がわいたら、手に取ってみてください。