

10月食育だより

令和7年10月号

さいたま市立野西北小学校

食（た）物（もの）を大切（たい）に（せつ）しよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多く人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10月10日の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、年々利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸し

タオルなどで
温める





ひ	ようび	こんだてめい			おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(き)	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		しゅしよく	きょうじよう	お か す					
1	水	ごはん		じゃがいものそぼろにいそかあえ	とりにく だいす ひじきのり かんてん	こめ じゃがいも あぶらさとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	580	21.6
2	木	コッペパン(セルフホットドック)		フランクフルト しろはなまめのとうにゅうシチュー こまつなとわかめのサラダ	フランクフルト とりにくベーコン しろはなまめ とうにゅう わかめ かんてん	コッペパン じゃがいも こめこ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) いりこま	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ こまつな だいこん コーン	676	26.1
3	金	ごはん		とうふのチゲふう きりぼしだいこんのサラダ	とうふ ぶたにく あさり ツナ かんてん	こめ しらだき あぶらさとう いりこま	はくさいキムチ にんじん たまねぎ はくさい しめじ えのきたけ ながねぎ にら にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし	585	25.4
6	月	ごはん		さんまのかばやきどんつきみだんごじる しおこんぶあえ	さんま とりにく こんぶ かんてん	こめ でんぶん あぶらさとう さといも しらたまもち いりこま	にんじん だいこん こまつな きゅうり キャベツ かぶ	691	22.9
7	火	わふうきのこスパゲッティ		ツナサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく あさり いか ツナ かんてん	スパゲッティ あぶら さとう ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ まいたけ エリンギ ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり コーン	569	26.1
8	水	ごはん		なまあげとやさいのみそいため なめたけあえ	なまあげ ぶたにく みそ かんてん	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん	しょうが にんじん キャベツ たけのこ ながねぎ たまねぎ きくらげ こまつな もやし えのきたけ	596	23.6
9	木	かんこくふう たきこみごはん		はるまき チョレキサラダ のむヨーグルト	とりにく だいす ぶたにく ツナ わかめ のり かんてん のむヨーグルト	こめ むぎ しらだき あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん にんにく だいこん ほうれんそう たけのこ キャベツ ながねぎ しょうが きゅうり こまつな	570	21.3
10	金	めのあいごデーこんだて しょくパン		ブルーベリージャム まめとミートボールのトマトにかいそうサラダ	とりにく ぶたにく だいす ひよこまめ かいそう ミックス かんてん	しょくぼん ブルーベリージャム じゃがいも パンこ でんぶん さとう あぶら いりこま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん こまつな コーン	578	20.5
14	火	じごなうどん		カレーなんばん ししゃもフライ かおりつけ	とりにく あぶらあげ こんぶ ししゃも かんてん	じごなうどん こむぎこ あぶら でんぶん パンこ	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが	606	25.4
15	水	ごはん		しせんとうふ ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ ハム かんてん	こめ あぶら さとう でんぶん いりこま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	605	24.4
16	木	ごはん		うましおにくじゃが ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく なまあげ ひじき ツナ かんてん	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ	612	21.3
17	金	食育の日：ひろしまけんきょうどりょうり もぶりごはん		ワニのたつたあげ からしあえ レモンゼリー	だいす あぶらあげ ワニ(モウカザメ) かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん レモンゼリー	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし	628	23.3
20	月	ごはん		ビーンズストロガノフ ポテトサラダ	ぶたにく だいす なまクリーム ツナ しろいんげんまめ	こめ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり コーン	695	23.5
21	火	ごはん		おかかふりかけ たらのごまみそかけ おろしじる	かつおぶし たら みそ とりにく	こめ さとう でんぶん あぶら いりこま じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ しめじ	591	21.2
22	水	ごはん		じゃがマーボー くきわかめのナムル	ぶたにく だいす みそ くきわかめ かんてん	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん いりこま	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん たまねぎ もやし こまつな えのきたけ	593	21.6
23	木	ココア あげパン		とうふのスープに こんにゃくサラダ	とうふ とりにく ほたて かんてん	ツイストパン あぶら さとう でんぶん こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり コーン	600	20.8
24	金	ごはん		スタミナやきにくどん ちゅうかふうコンスープ	ぶたにく とりにく とうふ	こめ はちみつ あぶら はるさめ さとう でんぶん	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ もやし しめじ はくさいキムチ ながねぎ にら コーン こまつな	616	23.9
28	火	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ さばのねぎみそやきのっぺいじる	ちりめんじゃこ さば みそ ちくわ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん	こまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ	616	22.3
29	水	ちゅうかめん		ちゃんぽんめん こざかないりだいすのしゃりしゃりあげ こまつなのツナあえ	ぶたにく えび いか なんと だいす にぼし ツナ かんてん	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	しょうが にんじん もやし キャベツ ながねぎ しいたけ こまつな だいこん コーン	567	30.1
30	木	ごはん		つぼみの日：八王子中とおなじこんだてです さといもカレー つぼみサラダ ヨーグルト	とりにく ハム かんてん ヨーグルト	こめ さといも こめこ あぶら マーガリン(にゅうなし) こむぎこ さとう マヨネーズ(たまごなし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	696	21.6
31	金	ハロウィンこんだて フラワーロール		パンプキンシチュー ひじきのマリネ ミックスベリープリン	とりにく しろはなまめ きゅうにゅう ひじき かんてん	フラワーロール あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう ミックスベリープリン	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ きゅうり だいこん	612	21.6

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。

へいきんえいようりょう

エネルギー 613kcal	たんぱくしつ 23.3g	ししつ 18.6g
たんすいかぶつ 87.2g	カルシウム 341mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいています。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。