

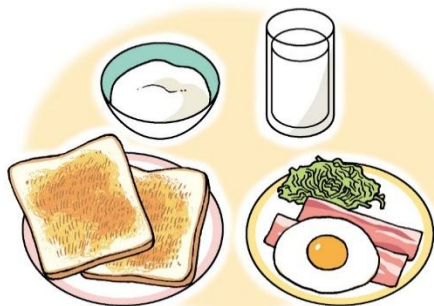
10月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和8年度10月号



さわやかな季節となりました。季節の変わり目に体調管理は大切です。
勉強に習い事、いろいろなことを頑張るためにも、食事でパワーをつけていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう



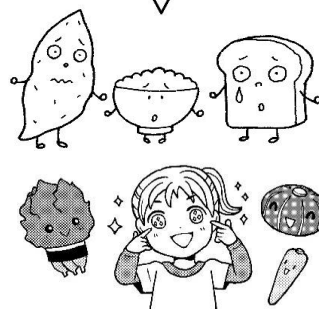
朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026

炭水化物ぬきはしないでね



緑黄色野菜を食べよう

10月は運動会応援献立が2回登場します

① 10月19日(月)

～むぎごはん みそカツどん あさづけ はっばい汁～

☆みそカツどんとはっばい汁は、愛知県の郷土料理です。はっばい汁には豆腐一丁で八杯作れる、八杯も食べられるなど様々な説があります。みそカツは愛知県特産の「八丁味噌」を使い、本場に近いう味で甘辛く濃厚に仕上げます。

② 10月23日(金)

～むぎごはん チキンカレー チキンカツ 花野菜サラダ～

☆運動会前日は大人気のカレー献立です。1回目に引き続き、カツで勝負ごとに「勝つ」パワーをつけてもらいたいです。給食のカレーはルーを使わず、様々な食材や調味料と一緒に煮込んでいるため、よりコク深い味わいになります。いつも完食するクラスが多くて嬉しいです。

本番は10/24(土)



10月10日(土)は目の愛護デーです

緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。もう一つの目によいとされる成分アントシアニンは、ブルーベリーに多く含まれています。それにちなんで10月の給食では、「ブルーベリーゼリー」「ブルーベリーマフィン」が登場します。

ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



9月の人気献立

ピザドック・中華丼・

餃子ロール

