

10月給食だより

令和7年10月20日
倉敷市立第五福田小学校

もうすぐ体育参観日！

10月25日(土)は体育参観日です。体育参観日に向けての練習が始まり、体育館や運動場からは毎日元気な声が聞こえています。朝晩の気温が下がり、日中との気温差で体調を崩しやすい時期です。体育参観日に100%の力を出すために、バランスのとれた食事で十分に栄養をとり、しっかりと睡眠をとって体の調子を整えましょう。

あさ朝ごはんレベルアップ大作戦！

みなさんは毎日どのような朝ごはんを食べていますか？
体育参観日で力を発揮するために、朝ごはんの内容をレベルアップしましょう！

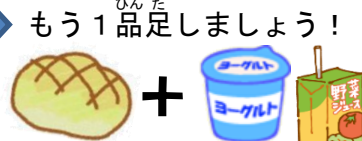
レベル3
～毎日の朝ごはんをさらにレベルアップ！～
赤・黄・緑の食品をそろえましょう！



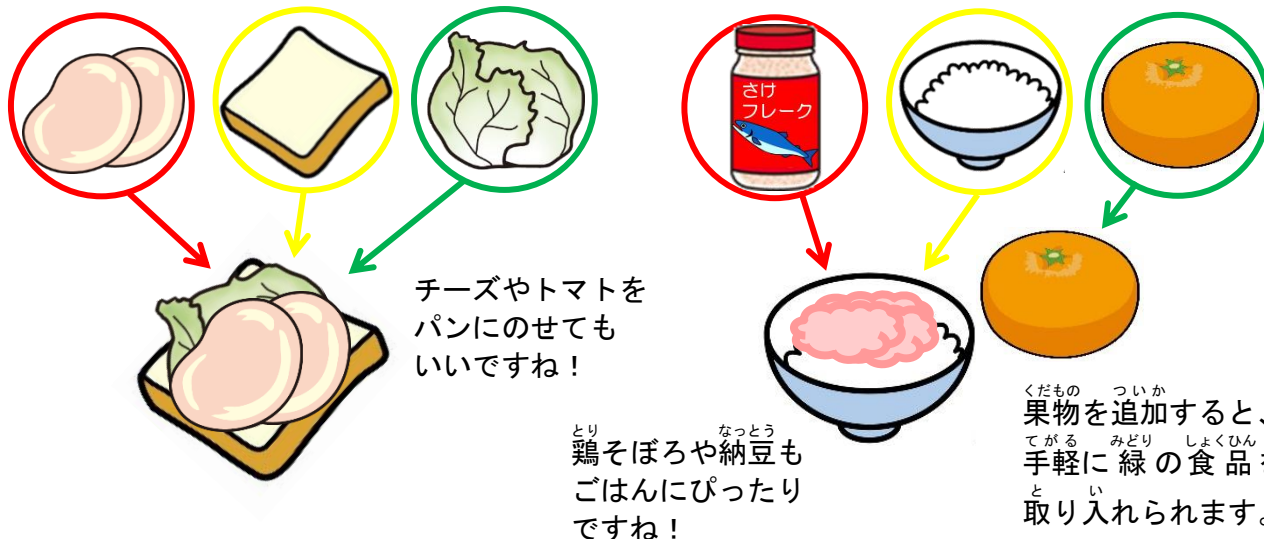
レベル1
～毎日朝ごはんを食べない人～
まずは何か食べることから始めましょう！



レベル2
～菓子パンだけ、おにぎりだけの人～
もう1品足しましょう！



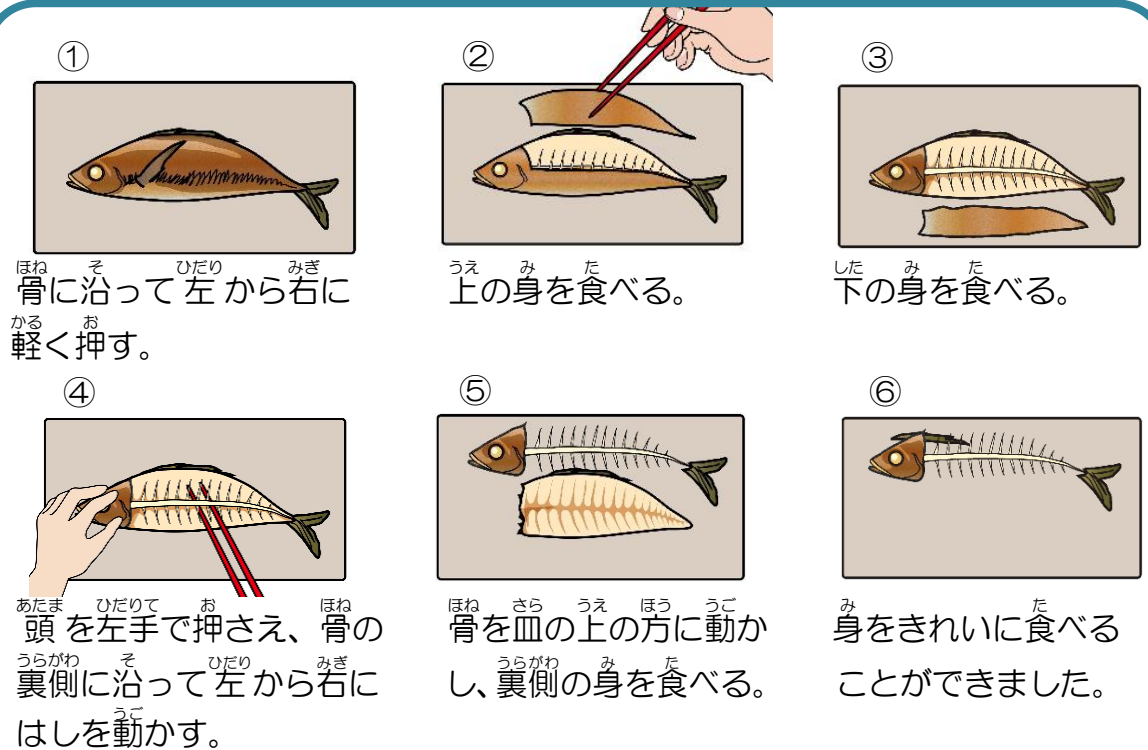
お家にある食べ物を組み合わせるだけで、赤・黄・緑の食品がそろった朝ごはんになります。レベル3の朝ごはんを食べて登校するようにしましょう！



ほね骨つきの魚を上手に食べられますか？



9月22日の給食は「さんまの塩焼き」です。骨つきのさんまを上手に食べることができるでしょうか？『魚は食べにくくて苦手。』『骨があるから嫌い。』という人も多いですが、順序良く食べると、上手に、きれいに食べることができます。お家でも魚の食べ方を練習してみましょう！



9月22日の給食では、頭を取り除いたさんまを、塩焼きにして提供します。正しい順序で、お箸を上手に使って、きれいに食べることができるといいですね。

あき秋の味覚さんま

さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。太平洋の流れにそって回遊しながら成長し、秋に産卵のために寒流に乗って太平洋の日本近海を南下します。秋が最も脂がのっておいしい時季で、栄養成分も多く含まれています。

さんまをはじめとした青魚に含まれる脂には、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があります。動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。日頃から積極的に魚を食べましょう。



口の先が黄色いのは
脂がのっていて新鮮です！
(鮮度が落ちると茶色になります)

リザーブ給食

10月14日（火）、今年度2回目のリザーブ給食を実施しました。全校でAランチが124人、Bランチが89人でした。



【共通】

○パン

○牛乳

○粉ふきいも

○野菜スープ

Aランチ
○豚肉のバーベキューソースかけ
○ブルーベリージャム

Bランチ
○さけのバーベキューソースかけ
○メープルシロップ

リザーブ給食は、自分の健康を考えて食事の選択ができる児童の育成を目指して、年間3回実施しています。昨年度から実施している『どっちのリザーブ給食ショー』の取組を通じて、食材の栄養などを考えて選ぶ児童が増えています。食材や料理を選ぶ時には、好き嫌いだけでなく、自分の体のことや健康について考えて選びましょう。

食品表示 見ていますか？

食品表示には大切な情報がたくさんあります。「おいしそう！」という見た目も大切ですが、自分の健康を守るためにも食品表示を確認しましょう。



賞味期限

この食べ物がおいしく食べられる期限が書かれています。

栄養成分表示

その食べ物の栄養素などが書かれています。

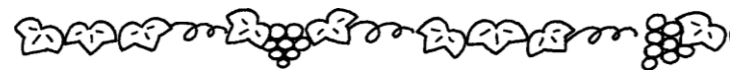


Zoom!

原材料・内容量・保存方法など

11月の給食予定

10日（月）～14日（金）



給食残量調査

校内読書週間

給食に関連した本が図書館に展示されます。



27日（木）地産地消給食

倉敷市福田・連島地区の小学校で地場産物を活用した統一の献立を実施します。今回の献立は、わかめうどん・牛乳・チキンチキンれんこん・ゆずレモンゼリーを予定しています。



作ってみよう！



さつまいもと大豆の甘辛

【材料（4人分）】

- さつまいも 1/2本
- 大豆（水煮） 100g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- さつまいもは1cm角に切り、水にさらし、水気を切っておく。
- 大豆（水煮）は片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を熱し、①②を揚げる。
- 小鍋にAを入れ、加熱する。火を止め、③を加えてからめる。

さつまいもと大豆の甘辛は、カレー風味の甘辛だれにさつまいもと大豆をからめた、子どもたちに人気のメニューです。是非ご家庭でも作ってみてください。

秋に旬をむかえる「さつまいも」は、ビタミンや食物繊維を豊富に含んでおり、体の調子を整えてくれます。特に、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため熱に強く、加熱しても壊れにくい性質があります。

給食では、「いもごはん」や「さつまいものシチュー」、「野菜チップス」などで旬のさつまいもが登場します！

