



きゅうしょくだより 千里第三小学校

2025年度
10月号



小学校給食
予定献立表はこちら

暑さも少しやわらぎ、秋らしくなってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」、そして「実りの秋」「食欲の秋」です。ずずしくなってきた、食欲も増してくる季節です。秋はいろいろな食べものが旬をむかえ、おいしい食べものがいっぱいあります。おいしい食べものがいっぱいの秋に、好きな食べものが増えるといいですね。

すききらいをせずに食べよう!



まずは「ひとくち」から食べてみよう!



自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう!



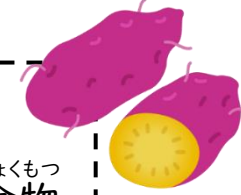
食べものはそれぞれに大切な働きがあります。好きなものだけを食べていると栄養がかたよってしまい、病気にかかりやすくなったり、なおりにくくなるなど、体の不調につながります。なんでも食べてしょうぶな体をつくりましょう!

あき みかく 秋の味覚!あつまれ~!

秋は食欲の秋といわれるように、今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいも

おなかの調子をよくする食物
せんいがたくさん!病気になり
にくするビタミンCも入って
います。甘くておいしいですよ♪



さけ

川で生まれて、海で3~5年
かけて大きく育ち、卵を産むた
めに生まれた川に戻ります。秋
から冬に戻っていくさけを「秋
さけ」といい、最もおいしいと
いわれています。



さんま

秋にとってもおいしく、刀のよう
な形の魚ということから、
漢字で「秋刀魚」と書きます。

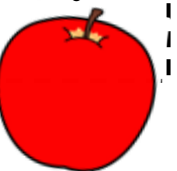


りんご

海外では「りんご」で医者
いらず」と言うことわざがあるく
らい栄養が豊富な果物です。
たくさんの種類があります。
ぜひ調べてみてくださいね。

くり

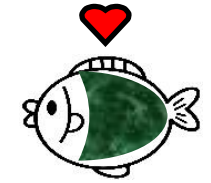
動物や鳥などに食べられな
いようにイガや、かたい皮にお
おわれています。



夏休みあさごはんカレンダー

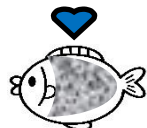
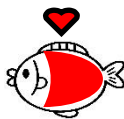
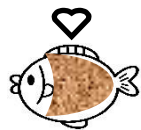
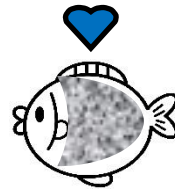
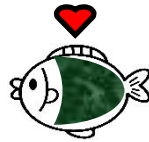
とてもきれいでかわいいカレンダーになっていました。感想を一部、紹介します。

❤️にもチャレンジした
ひと
人がたくさんいました。



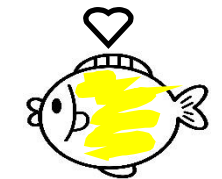
あさごはんカレンダーにちょうせんして思ったこと

- ・3しよくそろってたら げんきにすごせた。
- ・朝ごはんおいしかったです。いろいろたべました。
- ・たのしかった。またやりたい。おもしろかった。
- ・いつもぜんぶたべたことがうれしかった。
- ・きれいなものもたべられました。しかもごはんいっぱい食べて、体がちよっぴり大きくなりました。
- ・毎日朝ごはんを食べてたいへんだったけれど、きそく正しい生活ができました。
- ・おさかなもハートもきれいにぬれて、うれしかったです。
- ・このカレンダーのおかげでもっともっとご飯が食べたくなりました。
- ・えいよう三色はあまりそろわなかったけれど、つぎはえいよう三色をもっとやりたい。
- ・朝ごはんがこんなに重ような役割をしていると知れてよかったです。
- ・もう少し、三色そろう回数をふやしたいなと思いました。
- ・やっぱりあさごはんカレンダーは大切なんだと思った。もっとつづけたい!
- ・全部の魚がうめつくされてよかった。
- ・あさごはんカレンダーがあったからえいよう三色をそろえたとと思う。またチャレンジしたい。
- ・ハートが少しぬれてよかった。
- ・赤・黄・緑をそろえるのが大変だった。
- ・自分がいつも気にせず食べている朝ごはんに、こんなに栄養が入っていることに気づいてびっくりした。
- ・フルーツをよく食べるのでそれで、えいよう3しよくがそろうのが多かったんだと思う。
- ・健康が大事なことを再確認できた。
- ・朝食に野菜を食べることがあまりなかったので、意識することができる機会になってよかった。



おうちの方より

- ・朝だけでなく昼・夜も3色を意識して作るようになり、元気に過ごすことができました。
- ・朝ごはんもバランスよく作る意識ができました。今後も続けていこうと思います。
- ・じぶんでかんがえて、しっかりたべることができてえらかったね。
- ・夕食も栄養三色がそろっていたか確認していたので、良い取り組みになったと思います。
- ・健康な体作りのために、このまま習慣になっていけばうれしいです。
- ・毎朝『栄養三色』を意識して食事をしていました。
- ・親子で栄養を意識する習慣ができてよかった。
- ・「ご飯・納豆・具沢山豚汁」は最強だと思います。
- ・朝ごはんは大切!大人になっても毎日食べてね。



わかめスープの作り方を知りたい・家でも食べたいという声がありました。

わかめスープ

【材料】(4人分)

- ・わかめ(塩蔵) 12g
- ・白菜 葉、大2枚(200g)
- ・人参 小1/2本(40g)
- ・えのき茸 1/2袋(40g)
- ◎塩 少々
- ◎薄口醤油 小さじ2
- ★水 2.5 カップ(500ml)
- ★だし昆布 8cm角
- ★削り節 12g

【作り方】

- ① ★でだしを取っておく。
- ② わかめは塩をぬいて、小さく切る。白菜は1cm位、人参は千切り、えのき茸は半分の長さに切る。
- ③ 鍋にだしを入れ、人参を加え煮る。
- ④ 白菜、えのき茸を加え、火が通ればわかめを加え◎で味をつける。

