

2025年

給食だより 10月号

吹田市立岸部第二小学校

暑さが過ぎて少し秋らしくなり、運動しやすくなりました。

運動をするには、健康な体とその体を動かすためのエネルギーが必要です。

健康な体やエネルギーをつくるのが食べ物です。

運動をするときには、食事でのようなことに気をつけたらよいか考えてみま

しょう。おなかがすいたら、給食がおいしく食べられますよ。

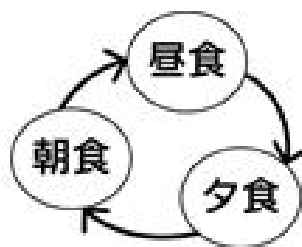
～1日3食しっかりととりましょう～

1日に必要なエネルギー量と栄養のバランスが

とれていれば、だいじょうぶです。

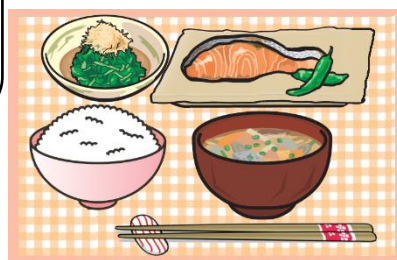
「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることで、

栄養のバランスをとることができます。



副菜

野菜を使ったおかずです。ビタミンや無機質を多く含みます。



主菜

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。

主食

ごはん、パン、麺などです。エネルギーのもとになります。

汁物

不足しがちな栄養素や水分を補います。

10月6日(月)はお月見です。

お月見は昔のこよみの8月15日に月を鑑賞する行事で、「中秋の名月」

「十五夜」と呼ばれます。食べ物に感謝、自然や人に感謝の気持ちをこめて、

お月見の日には、お団子やお餅、ススキ、里芋などをおそなえします。

お団子の数



一番上の段…2個

真ん中の段…2×2=4個

一番下の段…3×3=9個 合計15個



※6日(月)は代休なので、家でお月見をしましょう。

ぜひ、お団子や里芋などを食べてみてください。

10月のこんだてから



しめじ

7日(火) 照り焼き風ハバ-グ 15日(水) 鶏南蛮うどん 21日(火) 豆腐が

コナラや赤松林の地面を占領していたことから「しめじ」と呼ばれました。

栃木県の標茅原(戦場ヶ原)に生えていたからともいわれています。

「香りまつたけ味しめじ」といわれるほど、うま味が強くおいしいです。

さつまいも

9日(木) かき揚げ 31日(金) かぼちゃとさつまいものクリームスープ

ごはんと同じぐらいエネルギーがあり、昔はごはんの増量材として使われて

いました。かぜの予防に欠かせないビタミンCはでんぷんの膜で包まれており、

加熱してもこわれにくいです。

夏休み朝ごはんカレンダー感想

夏休み朝ごはんカレンダーに取り組んでくれました。

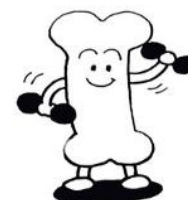
その中から、感想の一部を紹介します。

「まい日あさごはんをたべて、げんきに生活するのは

大せつなんだ」と思いました。 2年生



取り組んでくれたみなさん、よくがんばりました。



カルシウムのカルちゃん