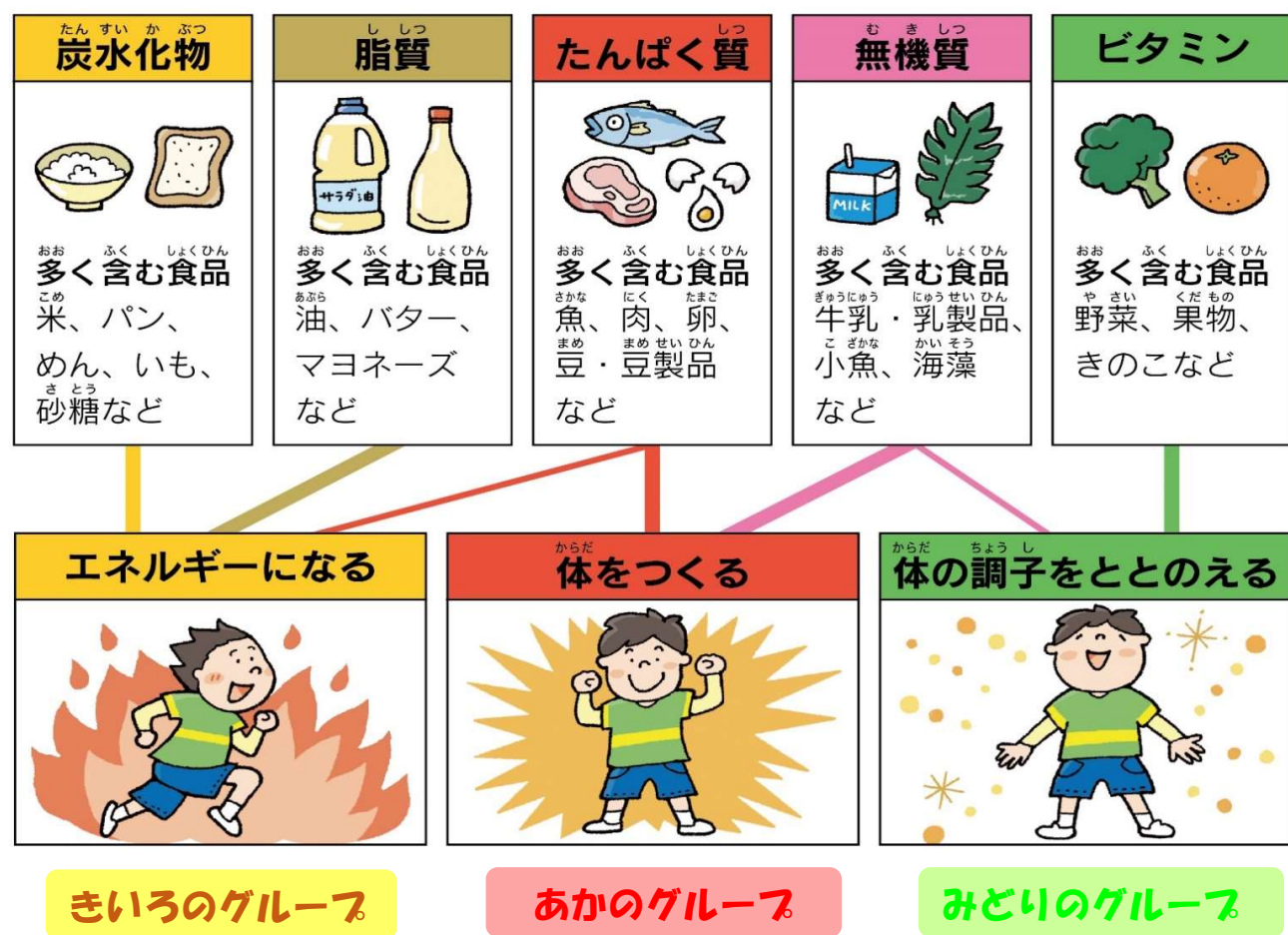


# 10月給食だより

段々と暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろなことに集中できるよい季節ですね。そして、「味覚の秋」と言われるように、「さつまいも・新米・きのこ・栗・果物」など、たくさんのおいしい食べ物がとれる季節でもあります。みなさんはどんな秋を楽しみますか？

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



私たちの体は、自分が食べたもので作られています。いろいろな食べ物を、バランスよく残さず食べることは、明日、1年後、20年後の自分の体を健康にすることにつながっていきます。食べ物の栄養素や体の中での働きはそれぞれ違うので、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

給食は、みなさんの成長と健康に必要な栄養量を考えた献立になっています。残さず食べることは、みなさんの元気のもとになります。

バランスのよい食事の組み合わせに迷った時は、給食の組み合わせも参考にしてくださいね。

## ☆ 新米の季節です ☆



馬宮西小の近くでは、お米や農作物が栽培される様子を身近に目にし、季節を感じることができます。

給食の白飯は、地元農家さんが作られたお米を、学校の炊飯器で炊いています。

農家さんがたくさん手をかけてくださったおいしいお米や野菜を給食でいただくことができ、とてもありがたいと思います。

これからもおいしくいただきます。

## ♪ 10月の献立より ♪

### 〈10月10日は目の愛護デー〉



ゲームやスマートフォンの見すぎで目が疲れている人はいないでしょうか？  
時間を決めて使用するなど、目を使いすぎないのが一番いいですが、疲れた時は、目を休めたり、遠くを見たり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるのもいいですよ。

10日の給食では、目のつかれや、視力の低下によいといわれている食べ物が入った、「キャロットピラフ」と「ブルーベリーゼリー」がです。

【目にいい！ たべもの】



### 〈フランスの食文化を感じる献立 28日（火）〉

11月9日（日）に、さいたま市で「2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。さいたま市立の小・中学校では、応援の意味を込めて、「フランスの食文化を感じる献立」を提供します。

【メニュー】 しろパン  
ぎゅうにゅう  
さかな（メルルーサ）のマリネ  
ポトフ  
ミニエクレア です。

