

10月 給食だより

10月は、「食欲の秋」といわれるように、「さつまいも、さといも、きのこ、さんま、さば」など、心と体を元気にしてくれるおいしい食べ物がたくさん出回ります。そして、給食にも登場します。豊かな実りに感謝をしながら、秋の味覚を味わいましょう。

元気なおとなになるために・・・

食べ方に気をつけよう！

毎日、何気なく食べている食事は、あなたの体を大きくしたり、元気にしたりする大切なものです。

しかし、「苦手なものを食べない」「甘いもの、油っこいもの、塩からいものをとりすぎる」ような食べ方を続けていると、おとなになってから病気の原因になることもあります。あなたの食べ方は、だいじょうぶですか？



甘いものを

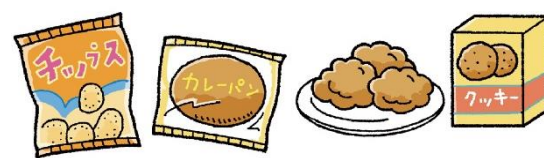
とりすぎないようにしよう！



組み合わせて食べないようにしましょう。

油っこいものを

とりすぎないようにしよう！



毎日食べないようにしましょう。

塩からいものを

とりすぎないようにしよう！



量を考えて食べましょう。

図書館×学校給食コラボレーション企画「おはなし給食」

「おはなし給食」は、10月27日から11月9日までの「秋の読書週間」にあわせて、絵本や物語などの本に登場する料理を、給食の献立として提供する取組です。みなさんに、読書と食の両方に興味をもってもらえることを願い、2018年から始まりました。



2026 年のおはなし給食にとりあげた絵本

『にんじん だいこん ごぼう ～日本の昔話より～』

植垣 歩子/再話・絵 福音館書店

あれあれ？ 表紙を見てみると、にんじんもだいこんもごぼうもみんな真っ白ですね。このあと、どうやってみなさんが知っている色になったのでしょうか。やさいたちに何があったのかな……。日本の昔話がもとになっている楽しいおはなしです。

給食では、10月に「にんじん・だいこん・ごぼうのきんぴら」が登場します！

市立中央図書館から

バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。学校やまちの図書館へ行ってみましょう。市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、9月26日から11月26日まで、おいしい食べ物が登場する本を展示します。ほかにもたくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

作ってみませんか？

給食レシピ



豚しゃぶサラダ

〈材料（4人分）〉

ぶた肉（しゃぶしゃぶ用）	60g
キャベツ（千切り）	75g
きゅうり（小口切り）	40g
にんじん（千切り）	20g
もやし	40g
さとう	小さじ 2/3
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
すりごま	小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① 鍋に湯をわかし、ぶた肉をゆでて冷ます。
- ② 野菜もゆでて、水にとって冷ます。しぼる。
- ③ 調味料をまぜ合わせ、①②をあえる。

※肉といっしょに、野菜もたっぷり食べられます！
給食でも、食べ残しがないメニューのひとつです。

