

10月分 こんだてひょう



郡山市立柴宮小学校



今月のめあて 食後に休養を取ろう 緑黄色野菜についてしよう

<p>目を大切に!</p> <p>かぼちや とうもろこし とうもろこし</p> <p>ブルーベリー</p> <p>うなぎ</p>	<p>1日(水)</p> <p>さんしょくおひたし</p> <p>てづくりひじきふりかけ</p> <p>なまあげの にくみそに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>2日(木)</p> <p>すきこんぶこうみあえ</p> <p>ショーロンポー</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>みそタンメン</p>	<p>3日(金)</p> <p>きのこいれおひたし</p> <p>あけさんまのピリ辛ソース</p> <p>じゃがいもの みそじる</p> <p>あさかまいごはん</p> <p>旬のたべものをあじわう こんだて(さんま)</p>	
<p>6日(月)</p> <p>お月見ゼリ</p> <p>ごまあえ</p> <p>大ききハンバーグ</p> <p>しらたまじる</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゅうごやこんだて</p>	<p>7日(火)</p> <p>のりあえ</p> <p>かつおのごまみそあえ</p> <p>だいこんの みそじる</p> <p>あさかまいごはん</p> <p>旬のたべものをあじわう こんだて(かつお)</p>	<p>8日(水)</p> <p>おべんとうの日</p> <p>6年生陸上交歓会</p> <p>給食なし</p>	<p>9日(木)</p> <p>コーンサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>キャロットパン</p>	<p>10日(金)</p> <p>ブルーベリー ゼリー</p> <p>はるさめの ごまずあえ</p> <p>たまご スープ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>目のあいごディ</p>
<p>13日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日(火)</p> <p>もやしナムル</p> <p>ぎょうざ</p> <p>マーボー 豆腐</p> <p>むぎごはん</p>	<p>15日(水)</p> <p>給食なし</p> <p>4校時で下校</p> <p>5年宿泊学習 小教研のため</p>	<p>16日(木)</p> <p>給食なし</p> <p>5年宿泊学習 おべんとうの日</p>	<p>17日(金) ●食育の日</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さつまいもコロケ</p> <p>はくさいの みそじる</p> <p>あさかまい ごはん</p>
<p>20日(月)</p> <p>6年給食なし</p> <p>にりとえのきのサラダ</p> <p>あまのいちじめん</p> <p>さといもの とほろに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>21日(火)</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>さばみそに</p> <p>さつまいもの みそじる</p> <p>あさかまいごはん</p>	<p>22日(水)</p> <p>給食なし</p> <p>4校時で下校</p> <p>新入学児童の健康診断のため</p>	<p>23日(木)</p> <p>みかん</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>きなこあげぱん</p> <p>おたんじょうびこんだて</p> <p>旬のたべもの(みかん)</p>	<p>24日(金)</p> <p>りんご</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>きこいカレー (きのこが入っています)</p> <p>旬のたべものをあじわう こんだて(りんご)</p>
<p>27日(月)</p> <p>なつとろ</p> <p>こまつなと</p> <p>たまごのあえもの</p> <p>めっぺじる (つくば市)</p> <p>むぎごはん</p> <p>筑波市(つくば)ゆうこう 姉妹都市(しまいとし)こんだて</p>	<p>28日(火)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミネストローネ スープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>29日(水)</p> <p>もやしのらーゆあえ</p> <p>にくシューマイ</p> <p>ぶたにくの ちゅうかに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>30日(木)</p> <p>おかかあえ</p> <p>ぶかしさつまいも</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごもかけ じる</p> <p>旬のたべものをあじわう こんだて(さつまいも)</p>	<p>31日(金)</p> <p>みかんクレープ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>たまきのり</p> <p>エビフライ</p> <p>すましじる</p> <p>なめし</p> <p>創立50周年 おいわいこんだて</p>

きゅうしょくだより 10月

暦の上では秋となり、山が紅葉し、気温も涼しくなり、スポーツの秋、食欲の秋です。
 地球温暖化が進み、9月に入っても35℃を超す真夏のような日があり、暑い夏でした。
 今年は柴宮小学校創立50周年、歴史に残る年で、学校ができて50年をお祝いする年です。
 給食では前日の10月31日にお祝いの献立にしました。11月1日には、記念式典があります。
 みんなで楽しく、お祝いしながら、給食を食べましょう。

★お祝いメニュー10月31日★

- ・ 菜飯 デザイン手巻きのり
- ・ 牛乳・すまし汁
- ・ エビフライ・ツナサラダ
- ・ デザート(クレープ)

祝創立50周年
2025年11月1日



こんなデザインの
「手巻きのり」を
たのんであります。

給食がない日 献立表を確認しましょう。

- 8日(水) お弁当 6年生陸上交歓会
 - 15日(水) 給食なし 5年生宿泊学習 小教研で4校時下校
 - 16日(木) お弁当 5年生宿泊学習
 - 22日(水) 給食なし 就学时健康診断で4校時下校
- ※学年欠食⇒6年生は20日(月)陸上交歓会予備日で給食がありません

こんげつ
今月のめあて

しょくご きゅうよう
食後に休養をとろう
りよくおうしょく やさい
緑黄色野菜について知ろう

た やす 食べたらあとはお腹をひと休み

給食を食べ終わっても、「ごちそうさま」のあいさつまでは自分の席でゆっくりすごしてくださいね。食後、すぐに激しい運動をすると、胃がびっくりしてお腹がいたくなりますよ。

きゅうしょく た お 給食を食べ終わっても・・・～

せき うご まわ ほん よ
席をたって動き回らないで 本を読んだりして、
しず す
静かに過ごしましょう。

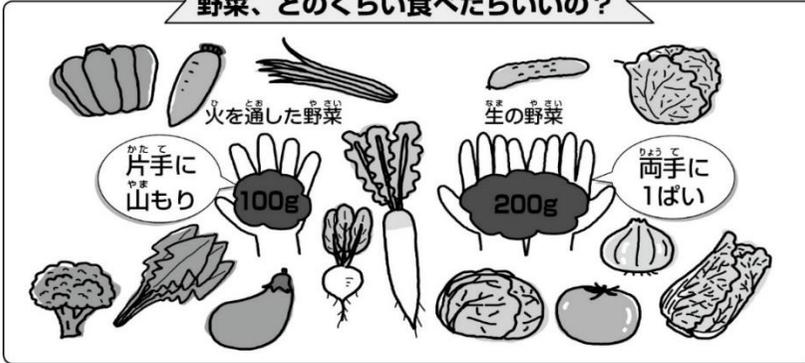


● やさい た 野菜を食べよう！ ●

野菜は体^{からだ}を健康^{けんこう}にしてくれる貴重な「ビタミン」や「ミネラル」がたっぷりです。意識^{いしき}して食べないと、不足^{ふそく}しがちになってしまいます。

給食^{きゅうしょく}では1人約100gの野菜^{やさい}を摂取^{せつしゆ}できるよう献立^{こんだて}を立てています。足りない分の野菜あと200gを朝^{あさ}と夜^{よる}の食事^{しょくじ}でとるとよいですね。

野菜、どのくらい食べたいの？



※1回の食事^{しょくじ}で食べる量。参考『塩山式手ばかり』（山梨県甲州市）

しょうがくせい
小学生が
1日の食事^{しょくじ}で
とりたい
野菜の量
300g

もっとやさいを
たべよう
だいさくせん！

まいかい しょくじ やさい
毎回の食事^{しょくじ}で野菜を
かならず た 必ず食べる！

サラダだけでなく、炒^{いた}
めたり、ゆでたりした
野菜も食べる。
れいとうやさい
冷凍野菜を
じょうず かつよう
上手に活用しましょう！

にく た にく
肉を食べたら、肉
の2倍か3倍の野菜
を食べる！

いろいろ しゅるい やさい
色々な種類の野菜を
食べる！

がいしょく やさい
外食^{がいしょく}でも、野菜の
りょうり えら
料理も選ぼう！

「まごわやさしい」をとりれて野菜たっぷりに！



ま「豆」ご「ごま」わ「わかめ」や「野菜」さ「魚」し「しいたけ」い「芋」と食品^{しょくひん}をつなぐと「まごはやさしい」という言葉^{ことば}になります。和食^{わしょく}がこれらの食品^{しょくひん}がバランスよく使^{つか}われていて栄養^{えいよう}バランスもよいということで外国^{がいこく}からも注目^{ちゅうもく}されています。給食^{きゅうしょく}では、豆、ごま、野菜などを多く取り入れるようにしています。おうちでも「まごはやさしい」が使^{つか}われた料理^{りょうり}を取り入れてみてくださいね。