

給食だより 10月号

令和7年度
珠洲市立緑丘中学校

秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。給食でも秋が旬の食べ物がたくさん登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月の給食目標 間食のとり方を考えよう

間食と上手につき合うためのポイント

間食は勉強や運動で疲れたときにとると、疲れた体と心をリフレッシュさせてくれますが、間違ったとり方をすると肥満やむし歯など悪い影響を及ぼします。間食は上手に楽しみましょう。

①自分に合った量を考えよう



◎食事に影響がでない量や、時間にしよう

②時間を考えよう



③不足しがちな栄養素をとろう



◎乳製品や小魚からカルシウム、果物やイモ類などでビタミン、食物繊維をとろう



塾のあとお腹がすきます。
夜食はとらない方がいいの？

夜遅く食べることは肥満の原因になるので、できるだけ避けた方がよいですが、塾に行くために晩ごはんが早かったりすると、お腹がすきますね。どうしても食べたいときには、雑炊やうどんなど消化のよいものにしましょう。また、夜食を食べるなら、晩ごはんは軽めにしましょう。



今月の給食

お月見給食(6日)

十五夜にちなんで、お月見給食です。収穫への感謝の気持ちを込めて、お月見団子や季節の野菜・いもを月にお供えする風習があります。給食では、みそ汁に里芋、デザートにさつまいもを使ったお月見団子で、お月見の雰囲気味わいましょう。

読書週間とのコラボ給食(27日~31日)

10月27日~11月9日は秋の読書週間です。今月は27日から31日まで、読書週間とのコラボ給食として、本の中に出てくる食べ物が給食に登場します。お楽しみに♪

ハロウィン給食(31日)

ハロウィンにちなんで、デザートはかぼちゃのプリン!アイルランド生まれのハロウィンでは、かぼちゃで作った『ジャック・オー・ランタン』を飾る風習があります。



世界の料理をご紹介します

ヴィナグレッチサラダ(ブラジル)



ブラジル料理のパステルやフェイジョアードの付け合わせとしてよく出される定番のサラダ。たまねぎ、ピーマン、トマトをみじん切りにし、酢、ライム、塩で味つけします。

給食では、リンゴ酢を使って少しまろやかな味つけで仕上げます。

17日の
給食に
登場します!