10月 給食だより

ⓒ少年写真新聞社2025

令和８年９月２９日

川崎市立宮崎小学校

１０月から後期が始まります。新学期からの半年間で、子どもたちは心身ともに大きく成長し、頼もしい姿を見せてくれています。身体を動かすのに最適な季節となり、子どもたちの活動量も増えています。成長期の大切な体をしっかり育むためにも、たくさんの「秋の味覚」を食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

🔵１０月の給食のお知らせ

ⓒ少年写真新聞社2025

１０月の給食目標は「バランスのよい食事について考えよう」です。季節の食品をできるだけ多く取り入れて献立を作成しました。

１０月は、友好都市献立「沖縄県那覇市」と友好都市献立「韓国富川市」を実施します。

☆友好都市献立

１０月１日（木）「給食を通じて友好都市（沖縄県那覇市）を知る」献立

タコライス（ごはん・キャベツ）　ベジタブルスープ　牛乳

川崎市と沖縄県那覇市は、平成８年から友好都市として交流を深め、今年で３０年目です。沖縄料理であるタコライスを取り入れました。

タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる、沖縄発祥の料理です。ひき肉やトマト、チーズなどに加え、給食ではきざみ大豆を入れてアレンジしています。

１０月２１日（水）「給食を通じて友好都市（韓国・富川市）を知る」献立

ごはん　ヤンニョムチキン　もやしのナムル　わかめスープ　牛乳

川崎市と韓国の富川（プチョン）市は、平成８年から友好都市として交流を深め、今年で３０年目です。韓国料理のヤンニョムチキンを新献立として取り入れました。

ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛だれ「ヤンニョム」を絡めた、韓国の代表的な肉料理です。野菜をごま油や塩で味付けしたナムル、わかめを使ったスープも、韓国でよく食べられている料理です。

・季節の食品

かぼちゃ　さつま芋　里芋　じゃが芋　チンゲン菜　にんじん　かつお　さけ　さば　しらす干し　みかん

・新しい献立

「豆腐団子汁」１０月８日（木）

豆腐団子は、豚ひき肉・絞り豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせて給食室で手作りします。豆腐が入ることで、豚肉だけの団子よりも、ふわっとした食感に仕上がります。こんぶとかつお節でとった「だし」で煮て、うま味がたっぷりの汁物です。



「ヤンニョムチキン」１０月２１日（水）

揚げた鶏肉に、韓国の伝統的な調味料であるコチジャンと、にんにく、しょうが、砂糖、トマトケチャップで作ったたれ（ヤンニョム）と和えた献立です。



10月10日は目の愛護デー



ⓒ少年写真新聞社2026

　１０月１０日は目の愛護デーです。１０と１０を横に倒すと、人の「まゆ」と「目」の形見えることに由来しています。テレビやゲームなどで疲れた目を元気にしましょう！

目の健康に役立つ栄養素と食べ物

　目が疲れた時には、遠くを見るなどして目を休めるのが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養素を含む食べ物をとることも効果的です。

- アントシアン：ブルーベリー、黒豆、なす、黒ごまなどに含まれる紫色の色素です。目の疲れを和らげる働きがあります。

- ビタミンA：うなぎ、レバー、色の濃い野菜（かぼちゃ・にんじん・ほうれん草など）に多く含まれ、「目のビタミン」ともよばれています。
不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを引き起こします。

🟠かぼちゃのはなし🟠


ⓒ少年写真新聞社2026

　１０月３１日はハロウィンです。ハロウィンの季節になると、目と鼻と口がくりぬかれたかぼちゃを良く見かけますね。そんなかぼちゃは、とても栄養がある野菜だと知っていますか？かぼちゃについて知って、おいしく食べましょう！

どんな種類があるの？

　かぼちゃには、大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の３つの種類があります。スーパーなどで見かけるかぼちゃの多くは西洋かぼちゃです。
　きゅうりによく似ている「ズッキーニ」は、実はペポかぼちゃの仲間です。

どこで栽培されるの？

　日本では北海道が多く、鹿児島県や茨城県でも栽培されています。

どんな栄養があるの？

　かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンＡになり、かぜを予防したり、目の疲れ・皮ふの乾燥を防いでくれたりします。かぼちゃの皮にはお腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。




