

# 10月給食だより



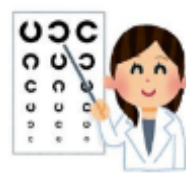
2025年 10月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡

やっと暑さも落ち着いて、秋本番です！「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさん秋があります。今月は運動会がありますね！ハロウィンもありイベントが多くあります。季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気をつけて10月を楽しみましょう♪



## 10月10日は「目の愛護デー」～目を大切にしましょう

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は、目が最も育つ時期。この日を機会に、子どもたちの目の健康を改めて見直してみましょう。



目の愛護デー  
10月10日 → 1010

## ★目に良い食べ物

目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。（緑黄色野菜・レバー・バター）

**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にします。（レバー・豚肉・ごま・大豆）

**ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・芋類）



## 旬の野菜



## さつまいも

食物繊維が豊富でビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ、栄養バランスに優れています。特にビタミンCはさつまいも 1本でりんごの5倍以上！従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので、調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ♪

さつまいもの旬は10月から1月ごろです♪



## メニュー紹介

### スイートポテト

【材料】 <一人分>  
・さつまいも 60g  
・豆乳 2.8g  
・砂糖 1.5g  
・黒ゴマ 適量

## 【作り方】

- ①さつまいもは皮を剥き、一口大にカットして15分～20分蒸す
- ②さつまいもを潰し、豆乳を加える。砂糖はさつまいもの甘さ加減に応じて、減らすなど調整しながら加える
- ③天板にクッキングシートを敷き、②を形を整えて並べる
- ④③の上にごまを振る
- ⑤オーブンで170℃～180℃で10～20分焼く

## クッキング報告



（お好み焼きにふっ  
ている）「この粉は何  
でしょう？」

「こしょう？」  
「ブラックペッパー？」  
「山椒？」

「これは魚の粉で、入れるとうまみが増し  
て美味しくなるよ」

## 9/12 ひかり組

## お好み焼き

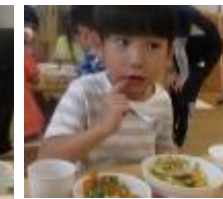
キャベツこんなに  
食べられるかな～？



早く食べたい・・・！



あつあつのお好み焼き  
にソースをかけて・・・

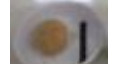


みんな黙々と  
真剣に食べて  
いました♪



## 9/25 そら組

## おはぎ作り



柔らかく炊いたご  
飯を潰して中にあ  
んこを入れて丸め  
ました♪



「見て見て  
～！  
丸めたよ！」



あんこを包むのが難し  
そうでしたが、上からきな  
こをかけて美味しく  
良く食べていました♪



2025年の十五夜は10月6日  
です。一年で最も月がきれいに見え  
ることから、月を眺めるお月見の  
風習があります。ちょうど、農作  
物の収穫時期に当たるため、季節  
の野菜や果物などをお供えし、収  
穫に感謝する意味もあります。

★10/6は昼食にさ  
つま芋ご飯、おやつ  
にお月見まんじゅう  
を提供します。

