

# 10月給食だより



2025年 10月 1日  
給食室 栄養士 小畠・高岡

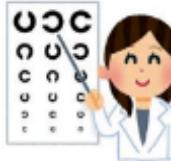
やっと暑さも落ち着いて、秋本番です！「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋があります。今月は運動会がありますね！ハロウィンもありイベントが多くあります。季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気をつけて10月を楽しみましょう♪



## 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事から、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。



10月 10日 → 目の愛護デー

## ★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

さつまいもの旬は10月から1月ごろです♪



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ため、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♪

### 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さつまいもを漬し、豆乳を加える。砂糖はさつまいものかさ加減に応じて、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

## 9/12 ひかり組 お好み焼き



(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、入れるとうまいが増し  
て美味しくなるよ」



あつあつのお好み焼き  
にソースをかけて…

早く食べたい…！

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  
飯を漬して中にあ  
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  
こをかけて美味しそうに  
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  
つまいもご飯、おやつ  
にお月見まんじゅう  
を提供します。