

給食だより

【10月の給食目標】
いろいろな
食べ物をしろう

令和7年度10月号
さいたま市立日進小学校



実りの秋を迎えました。給食にも、さつまいも、さんま、新米など、秋を代表する食べ物がたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。また、天候に恵まれる10月は、運動をするのに一番良い季節です。運動会の練習も本格的に始まります。規則正しい生活と、バランスのとれた食事、適度な運動で健康な体をつくり、10月も毎日元気に過ごしましょう。

10月は、「朝ごはんを食べよう」強化月間です

さいたま市では、毎年10月を「朝ごはんを食べよう」強化月間としています。みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体と脳を起こす、大切なエネルギーの源です。毎日欠かさず、しっかりと食べるようにしましょう。

(資料：R7、「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間リーフレットより抜粋」)

いくつあてはまる？ 朝ごはんチェックシート

- ☐ 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている*
- ☐ エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- ☐ 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- ☐ 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている

*出勤形態等で、朝に食事がとれない場合でも、生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に食事を摂ることが重要です。

体のために、栄養バランスよく
食べることが理想ですが、
まずは一口から、食べられるものを
摂るという意識が大切です。



朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

主食 主菜 副菜
のバランスも大切！



朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんをおいしく食べるためには、生活リズムを整えることも大切です。

【給食試食会】

10月2日(木)に、1年生の保護者の皆様を対象に、給食試食会を実施いたします。
ご参加いただく保護者の皆様、役員の皆様、よろしくお願いいたします。



じゅうごや 十五夜

じゅうごや つき ちゅうしゅう めいげつ よ
十五夜の月は「中秋の名月」とも呼ば
れ、旧暦の8月15日の満月です。今年の
じゅうごや がつ か ひ つきみ
十五夜は10月6日です。この日は、お月見
をするのと同時に、秋の収穫に感謝をする
日でもあります。お団子の他に、稲穂に見立
てたススキを生けたり、収穫されたばかり
の里芋や果物をお供えます。
じゅうごや わかし にほん
十五夜は、昔から日本に
つた でんとうぎょうじ
伝わる伝統行事です。



がつ か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」
じぶん め たいせつ
～自分の目を大切に！～

おも いろ こ やさい たまご
主に、色の濃い野菜や卵、
うなぎ、ブルーベリー等が、
つか め こうかてき た もの
疲れ目に効果的な食べ物です。



めによいものを
た 食べよう！



つぼみのひ

しょうがっこう ちゅうがっこう きゅうしよく ちが ＊小学校と中学校の給食の違いってなに？＊

10月30日(木)は小・中一貫教育の取り組みである「つぼみのひ」です。
給食だよりを通して、中学校の給食を少しご紹介します！(写真は日進中学校より)

★量が多くなる！

体が大きく成長する中学生では、小学生に比べて、より多くの栄養素が必要になります。
また、部活動などで体を動かすことが増え、エネルギーを多く使うため、給食の量
も多くなります。

※1食のエネルギー目安量

小学6年生	中学生(1～3年)
780キロカロリー	830キロカロリー



パンや麺も大きく
なります！

★食器が変わる！

重いので、
給食当番
が運ぶ時も
注意！



にっしんしょうがっこう きゅうしよく 日進小学校の給食



小学校で使っているプラスチックの食器から、強化磁器という食器に変わります。この食器は落としたり、ぶつかけたりすると割れてしまうので、配膳のときなどはより丁寧に扱うようにしています。

★時間が短くなる！

中学校では、給食の準備～片付けまでの時間が30分程度です。食べる時間を確保できるように、給食委員を中心に、みんなで協力しながら、すばやく準備をしています。

◎来年中学生になる6年生のみなさんは、今から給食の時間の過ごし方について、意識してみてくださいね！