



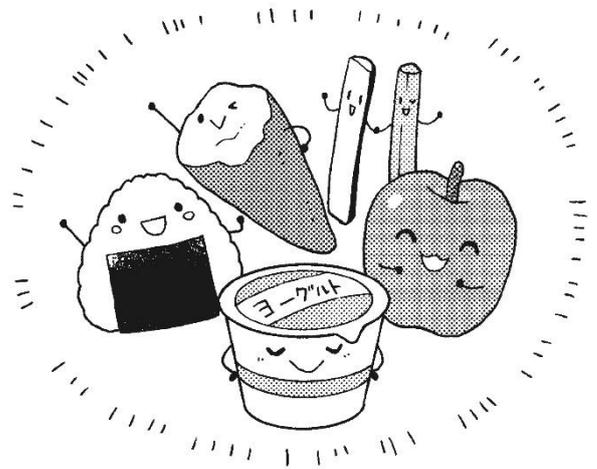
# 10月の給食だより

令和6年度  
さいたま市立辻小学校  
給食室

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組みのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べすぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

## 間食（おやつ）の役割を考えよう

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質、糖分や塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素（カルシウムなど）がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



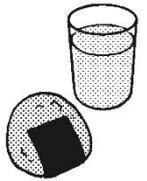
### 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

### 自分にぴったりの間食は？

#### 夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素がとれなくなってしまいます。



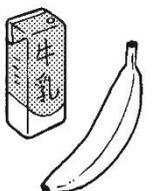
#### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



#### スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



# 10月のイベント給食

10/3

## ヨーロッパやさい 【バターナッツかぼちゃ】

10月3日(木)にバターナッツかぼちゃのシチューを提供します。バターナッツかぼちゃは、薄いオレンジ色のつるつるした皮と縦長のひょうたんの形が特徴の野菜です。よく食べる普通のかぼちゃと比べて水分が多くねっとりとした濃厚な味わいです。味わって食べてくださいね！(バターナッツかぼちゃは、かぼちゃの仲間です。)

10/8

## 世界の料理～スペイン料理～

### パエリア

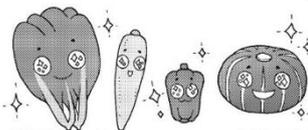
米に魚介や野菜、肉と一緒に炊き込んだ料理です。「パエリア」と呼ばれる両側に取っ手がついた大きな鉄の鍋で作ります。サフランという香辛料が入っているので、米が鮮やかな黄色になります。

### ソパ・デ・アホ

「ソパ」とはスープ、「アホ」とはにんにくという意味で、ソパ・デ・アホとはにんにくのスープのことです。仕上げに溶き卵を加えるのがポイントです。スペインでは、固くなってしまったパンもソパ・デ・アホにひたしておいしく食べるそうです。

10/10

## 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー献立」ということで、にんじんをたっぷり使用した「キャロットピラフ」を提供します。緑黄色野菜に含まれる「カロテン」という栄養素は体の中で必要に応じて「ビタミンA」にかわります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。そんな緑黄色野菜の中でもダントツトップでカロテンが多く含まれているのが、にんじんです。日頃から緑黄色野菜をしっかり食べて目の健康を保ちましょう！

10/21

## 食育の日

～福井県の郷土料理～

### ソースカツ丼

ソースカツ丼は福井県のご当地グルメです。薄くスライスされた豚肉にきめ細かいパン粉をつけてカラッと揚げ、熱々のうちにソースをからめて、そのカツをご飯にのせた料理です。福井県の老舗洋食店が発祥です。

### 打ち豆汁

打ち豆とは、大豆を水につけて戻したものを、石臼の上のせて木づちでつぶし、乾燥させたものです。打ち豆にすることで火の通りが早くて使いやすく、また食べやすいので、様々な料理に取り入れられてきました。

10/29

## 2024 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム



11月2日(土)に2024ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが開催されます。国内外の有名な選手たちによる白熱した自転車レースがくりひろげられます。10月29日の給食では、フランス料理でソフトフランスパン、ブイヤベース、マセドアンサラダ、オレンジティーゼリーを提供します。味わって食べてくださいね！

10/31

## ハロウィン



10月31日(木)は、「ハロウィン献立」ということで、ミートソーススパゲティ、ブロッコリーサラダ、手作りパンプキンケーキを提供します。アメリカでは、かぼちゃの中身をくりぬいてランタンを飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装をして近くの家へ行き、お菓子をもらったりするそうです。