

# 10月の給食だより

令和5年9月29日  
さいたま市立大宮別所小学校  
給食室

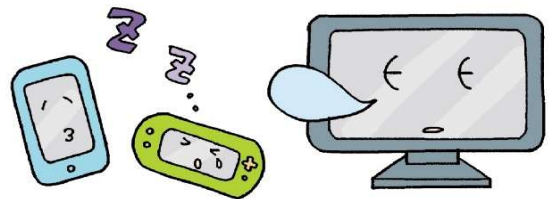
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、良く運動して、心も体も、ともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

## 10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

## 食べる前に電源OFF



食事にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

## 図書コラボ給食

読書の秋！食欲の秋！  
10月・11月に図書委員会とコラボ給食を実施します♪今月は、10月25日（水）『にんじん、だいこん、ごぼう』の本とのコラボ給食です。お楽しみに。



## 大宮別所小学校の梨登場！



9月22日（金）に、環境委員会の皆さんが大宮別所小学校の梨を収穫しました。今回収穫した梨は、「新高」という種類の梨で、学校近くの町田農園さんの協力で、大雨、猛暑などを乗り越え無事に収穫することが出来たのですが、数が少なかったため、まだ、収穫していない「新興」という梨を10月18日（水）の給食で提供する予定です。

## \* 10月の献立について \*



- 10日：目の愛護デーにちなんで、目の健康に役立つ栄養が含まれているブルーベリーのゼリーです。おいしく食べて健康な体をつくりましょう。
- 13日：旬の「さといも」をたくさん使った『里芋のカレー』です。じゃがいもとは違った食感のカレーを楽しんでください。里芋のヌメリが免疫力を高めてくれると言われています。カレーに入れてもおいしいです。
- 17日：『ポテチサラダ』は、サラダの上にじゃが芋を揚げたものをかけて食べます。食感がおいしいサラダです。たくさん食べてください！
- 19日：“食育の日”今月は岡山県の料理です。『<sup>ひるぜん</sup>蒜山おこわ』は、具がたくさん入ったおこわです。祭りや祝い事に登場する郷土料理だそうです。
- 25日：図書コラボ「にんじん、だいこん、ごぼう」です。「にんじん、ごぼう」を使って『かやくご飯』と、たくさんの「だいこん」をすりおろした『みぞれ汁』です。
- 31日：11月5日に開催されるツール・ド・フランスさいたまクリテリウムにちなんでフランス料理です。『フリカッセ』は、乳製品を使って煮込んだ白い煮込み料理のことです。お楽しみに。