

きゅうしょくだより 10月号

令和7年10月1日

名張市立美旗小学校

夏の暑さがすぎ、過ごしやすい季節になりました。子どもたちは、勉強やスポーツ、読書に忙

しい季節でもあるので、しっかりと食事を取り、丈夫な体をつくりましょう。

また、秋は新米やさんま、さつまいも、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさんで
まわります。秋を感じてみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

食べ物に含まれる栄養成分には、

目によい働きものがあります。

「目のビタミン」として有名な

ビタミンAをはじめ、ビタミンB群や

アントシアニンが豊富な食べ物を食べましょう。

また、日頃から本を読んだりゲームをしたりする時は姿勢に注意して、定期的に目を休めること
が大切です。

10月の給食から

さつまいもでつくってみよう。

10月7日の
給食に出ます。

大豆とさつまいもの甘辛 4人分

大豆(乾)	30g
かたくり粉	適量
さつまいも	150g
油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

※ 乾燥大豆は、洗って水で戻す。
水煮大豆にする場合 100g使う

- ① 大豆に粉をつけて油で揚げる。
- ② 1cm角に切ったさつまいもを
油で揚げる。
- ③ たれをつくる。
- ④ ①・②・③をあわせる。



秋野菜ときのこクイズ

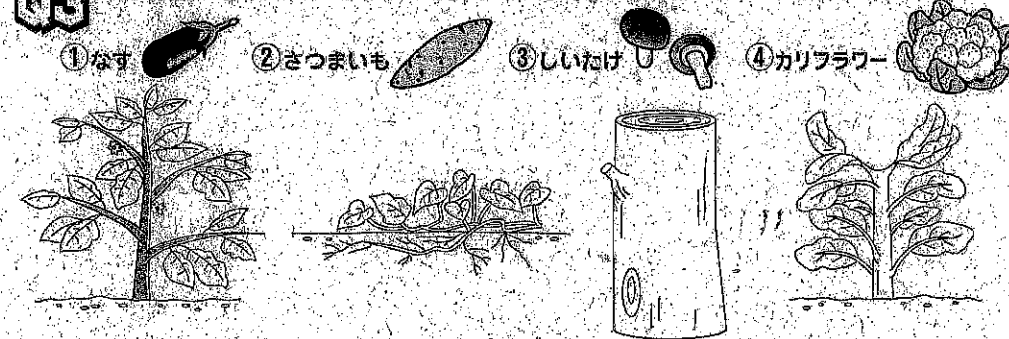
① 次の野菜は、秋に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



② 秋に多くとれる「きのこ」には、いろいろな種類があります。
□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



③ 次の野菜・きのこは、どうやって実っているでしょうか？ かいてみましょう。



解説

(Q1の答え: ○=チンゲン菜・かぶの葉・にんじん・春菊/○=ごぼう・なす・かぶの根) 色の濃い野菜は、
病気がかりにくくし、目や肌にとっても良い働きがあり、色の薄い野菜は、ビタミンCや腸の働きをよくす
る食物繊維が特に多く含まれていることを説明する。(Q2の答え: ①シメジ②エノキタケ③マツタケ④エリンギ) そのこには、
食物繊維や子どもの成長に大切なビタ
ミンが多く含まれていることを説明する。

(Q3の答え: 右図) さつまいもは根が
ぶくらんだ物であること、しいたけの
原木栽培では、切った丸太に直接菌を
植え付けて山林の中で栽培されている
ことなど、実物や実物の写真を見せて
正解を確認する。

