

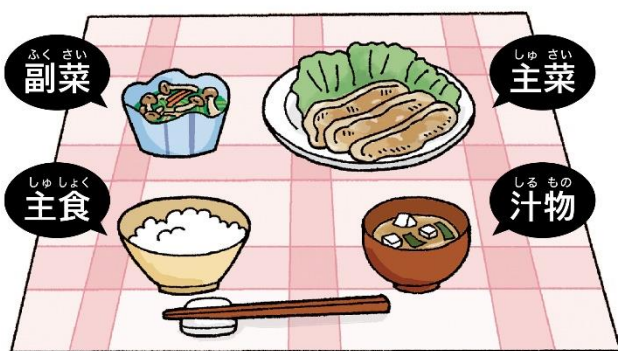
10月 給食だより



令和7年10月
さいたま市立芝川小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、「スポーツの秋」ともいわれています。スポーツをするには丈夫な体づくりが大切で、栄養バランスの整った食事が必要不可欠です。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



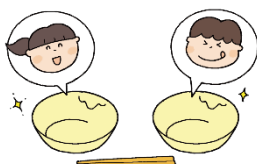
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

10月のきゅうしょくもくひょう

「感謝の気持ちでお皿を

きれいにしよう」



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。

給食レシピ



～カラフルソテー～

材料 (4人分) ※切る前の量

- *ベーコン (短冊切り) 25g
- *キャベツ 180
- *にんじん 30g
- *ホールコーン (冷凍) 50g
- *パセリ (乾燥) 少々
- *植物油 小さじ1
- *食塩 少々
- *白こしょう 少々

下処理

- ①キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。コーンは流水で解凍する。
 - ②油を熱し、ベーコンを炒める。
 - ③にんじん、キャベツ、コーンを炒める。
 - ④塩・こしょうで味をつけ、パセリをふり入れる。
- できあがり♪

御家庭でアレンジしてみてください♪

◎学校の事務室前におすすめレシピを紹介しています。