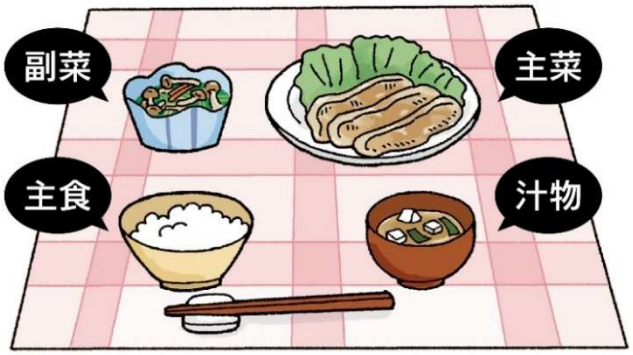
10月 食育だより

NO.6
令和８年１０月２９日
食育担当



秋は、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんご、柿など、秋ならではの味覚が楽しめます。秋は気候が涼しくなり、食欲が増す季節ともいわれています。旬の食材は、おいしさがいっぱい詰まっているだけでなく、季節を感じるよい機会にもなります。食事では、主食・主菜・副菜をバランスよく取り入れ、いろいろな食材を味わいましょう。

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。

学校の給食を紹介します

１０月１４日（水）の給食



＜献立＞
・牛乳
・トマトクリームスパゲティ
・大豆コロッケ
・梨

１０月２１日（水）の給食



＜献立＞
・牛乳
・ごはん
・ワンタンスープ
・からあげ（ねぎソースがけ）
・わかめナムル

北斗市産の長ねぎを使用

家でも果物をとろう



学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。







10月の北斗市産食材：
米、昆布、わかめ、しいたけ、調理用牛乳、ほうれん草、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ



1年生　食育授業：給食ができるまでを知ろう

入学から約半年が経ち、１年生もすっかり学校給食に慣れ、毎日の給食時間を楽しんでいます。今回の食育授業では、毎日の給食にどんな人が関わり、どのように作られているのかを学ぶことができました。給食作りに使う大きなザルやヘラを実際に手に取ることで、一度にたくさんの給食を作ることの大変さについても理解を深めていました。

多くの人の関わりと願いを知ることで、給食への感謝の心を育むことができました。











学校給食にかかわっている人たち






感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

