



給食だより 10月号

令和8年9月30日
渋谷区立西原小学校
校長 博多 正勝
栄養士 石井 彩音

夏の暑さが和らぎ、だんだん涼しく過ごしやすくなりました。秋は「食欲の秋」ともいわれ、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。自然の恵みに感謝して、新鮮な食べ物をおいしくいただきましょう。

今月の
給食目標

季節の食べ物を知ろう

野菜や果物が収穫されたり、魚が獲られたりする時期のことを「旬」といいます。旬の食べ物は、新鮮でおいしく、栄養価が高いといわれています。秋になると、様々な食べ物が旬をむかえます。給食にも旬の食べ物がたくさん登場するので、ぜひ楽しみにしててくださいね。

秋が旬の食べ物

さんま



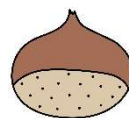
脂がのって
おいしい魚です。

きのこ



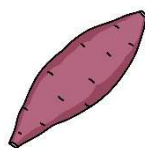
うま味があって
料理がもっと
おいしくなります。

くり



ほくほくした食感
と甘さが特徴です。

さつまいも



甘みがぎゅっと
つまっています。

かき



甘くておいしく、栄養
もたっぷりです。

10月10日は 目の愛護デー



目の健康を守るためには、生活リズムを整え、十分な睡眠をとることが大切です。また、外で元気に遊び、太陽の光を浴びることも必要です。

また、目の健康を保つ働きのある「ビタミンA」を多く含む、にんじんやかぼちゃなどの食べ物を積極的に食べましょう。