

給食だより 10月

2025年(令和7年)
9月30日発行
明石市立二見北小学校

季節が一気に進み、涼しく、秋らしくなってきましたね。秋といえば、皆さんは何を思いつきますか？

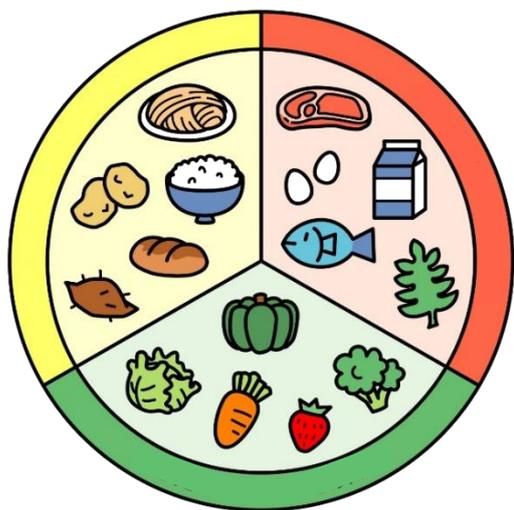
「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…。そして、なんと言っても「食欲の秋」！秋といえば、栗やさつまいも、サンマなど、おいしい食べ物がたくさん旬をむかえます。いろいろな食材の味を楽しみましょう。

10月の給食目標《食べ物の働きを知りバランスよく食べよう》

知っているかな？三色の食品の働き

食べ物は、食品そのものの色ではなく、働きによって赤・黄・緑の3つの食品に分けられています。

わたしたちの体の中でそれぞれちがう働きをするのでバランスよく食べることが大切です。



Q1. 緑の食品の働きはなんでしょう？

エネルギーのもとになる

Q2. おもにエネルギーのもとになるのは何色の食品？

体を強くする働き

Q3. もずくは「緑色の食品」である。○か×か？

×

★10月の注目献立★

「播磨を味わおう！」

10月は「ひょうご食育月間」です。

加古川市のカツ飯や、姫路市の姫路おでんの

ように、私たちが住む東播磨地域の食べ物や郷土料理が「播磨の味」として登場しますよ。

地元の食べ物に興味を持つきっかけになっ

れたらうれしいです。ほかにも、「お月見献立」や

「目によい献立」も登場します。

楽しみにしててくださいね。

かこがわし
加古川市

10月27日(月)
① カツめし(加古川市)

ひめじし
姫路市

10月29日(水)
② ひめじおでん(姫路市)

- 阪神
- 神戸
- 淡路島
- 東播磨
- 西播磨
- 中播磨
- 北播磨
- 丹波
- 但馬