



食育便い

令和7年10月17日 村上特別支援学校



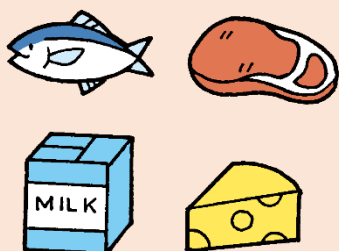
10月になり、実りの秋を迎えました。さつまいも、なし、さんま、くり、りんごなど旬の食べ物が店頭並ぶ時季です。食事の栄養バランスを考えながら、味覚の秋を大いに楽しみましょう。

10月の給食目標

食べ物の働きを知ろう！

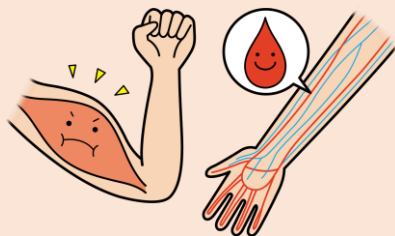
あか
赤

からだ
体をつくる
もとになる食品

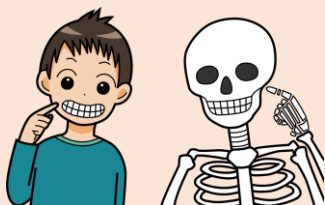


さかな にく たまご
魚、肉、卵、
だいずせいひん にゅうせいひん
大豆製品、乳製品など

きんにく う
筋肉や血をつくる

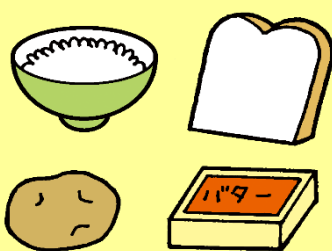


は ほね
歯や骨をつくる



き
黄

エネルギーの
もとになる食品



ごはん、パン、めん、
いも類、油など

べんきょう うんどう ちから
勉強や運動をする力になる



たいおん ちから
体温をたもつ力になる



みどり
緑

からだ ちょうし
体の調子をととのえる食品

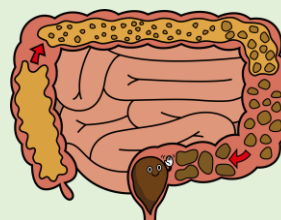


やさいくだもの
野菜、果物、きのこなど

びょうき
病気にかかりにくくなる



おなかの調子をよくする



給食ライブラリー

今年度も毎月、各学部の希望献立を実施します。10月は、小学部3・4組の希望献立を実施しました。みんな、おいしそうに食べていました！

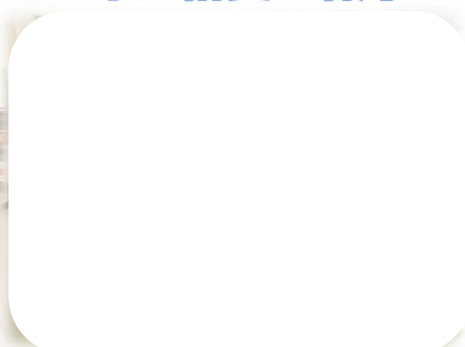
当日の給食



小3給食の様子



小4給食の様子



10/9(木)

ごはん、ふりかけ、
ハンバーグ、のり酢和え、
じゃがいものみそ汁、牛乳

11月は小学部5・6組の
希望献立を実施します。
お楽しみに♪



10月10日「目の愛護デー」



10月10日の数字を横にすると、眉毛と目の形に似ていることから、「目の愛護デー」となりました。この機会に、自分の目をいたわってあげましょう。



きな粉揚げパン
★ほうれん草の
ポタージュ
★キャロットサラダ
★ブルーベリー
ゼリー
牛乳



10月6日「十五夜」



今年の十五夜は、10月6日でした。十五夜は、1年の中で、月が一番、きれいに見える日とされています。農作物の収穫祝いから、「芋名月」とも言われます。

10月31日「ハロウィン」

日本でも定着してきた「ハロウィン」ですが、もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す、ヨーロッパを起源とするお祭りです。

