

給食だより 10月



爽やかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。秋といえば、スポーツや読書、そして「食欲の秋」でもあります。旬の物を食べ、毎日健康に過ごしましょう。

<旬の食材を食べよう！>

秋は、芋類をはじめとする様々な野菜が収穫期を迎え、食べ物が美味しい季節です。特に、この時期に収穫期を迎える野菜は、夏に付かれた胃や腸の働きを整えてくれるものが沢山あります。

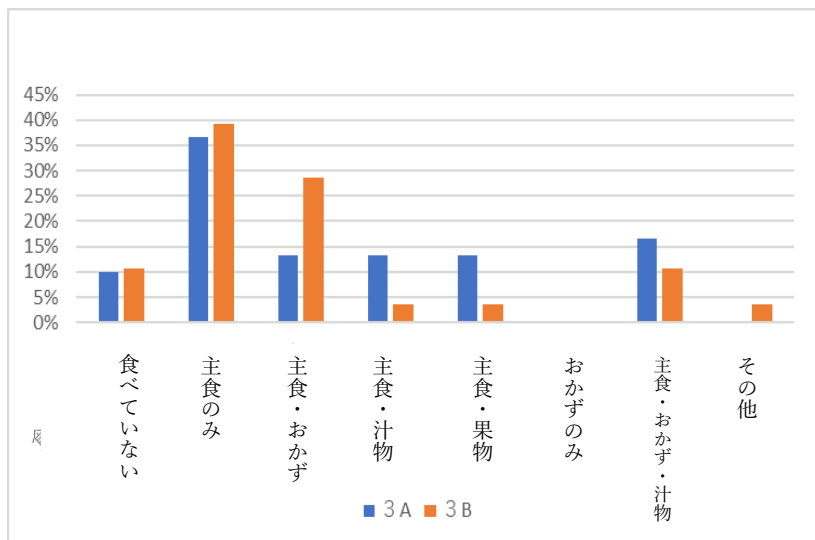
また、旬の食材には、栄養が豊富に含まれているので積極的に食べましょう！

 れんこん 風邪予防に効果がある ビタミンC が豊富。	 きのこ 疲労回復や健康な肌をつくる 働きがある ビタミンB群 が豊富。	 かき 皮膚の健康の維持や、生活習慣病 を予防する β-カロテン が豊富。
 くり 抗酸化作用や動脈硬化予防 になる タンニン が豊富。	 さつまいも 腸内環境を整えてくれる 食物繊維 が豊富。	 サンマ 「脳の栄養素」とも言われて いる DHA が豊富

～生活習慣アンケートの結果発表（3年）～

夏休みに実施した「生活習慣アンケート」の朝食の回答を集計しました。3年生は6月に「朝食を見直そう」をテーマに食育授業を行いました。はたして朝食は見直されたのでしょうか？

この結果をみて、3年生の食育委員に感想と改善策を聞いてみました。



【感想】

- ・朝食を食べていない人がいたので悲しかった。
- ・これからは主食と何かを食べてもらいたい。
- ・朝食を食べていない人が、両クラスとも10%ずついることに驚いた。

【改善策】

- ・食べていない人を減らすために、食べなかったときのデメリットを書く。
- ・主食のみ食べている人が多かったのでできれば汁物・おかずを付けるようにする。

未来へ育む！

徳島食育祭 2026

2026/10/17(土) 10:00～16:00

入場無料

知って食べて育む！徳島の食文化

徳島県版 食育推進大会

メイン会場 JRホテルクレメント徳島3F・4F

グルメ会場 徳島駅クレメントプラザ2F・4F・5F



阿部一二三 トークショー



オープニングゲスト 犬飼 貴文

食の力は無限大



主催 徳島県農林水産部 生産流通課



©パーク24/小川和行