

きゅうしょくだより 10月号

10月の給食目標
正しい食べ方を身につけよう

食欲の秋！！

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

ごはん元気

新米のおいしい季節になりました。ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。いろいろな食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。

また、ごはんを中心に、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。健康的であるともいわれ、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。



おこめからできる製品

お米を使った製品には、いろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなど、お馴染みのもののほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に、化粧水やせっけん、入浴剤なども作られています。



うらもあります

かんしゃ

き も

たいせつ

しょくじ

感謝の気持ちを大切に～食事のあいさつ～

「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も込められています。

食べる前にはしっかりと「いただきます」を言い、心から感謝して食事をしましょう。



「ごちそうさま」



「ごちそう」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」という意味を持っています。

食べ物には食材を育てる人、収穫する人、運ぶ人、調理する人、盛りつける人など、とてもたくさんの方が関わっています。そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後は、ありがとうの意味を込めて「ごちそうさま」と言いましょう。

10月の献立について

4日 (金) 運動会応援

10日 (木) 目の愛護デー

11日 (金) 東宮下米

10月5日は運動会です。運動会前日ということで勝負に「勝つ」ようにと願いをこめて「みそカツ丼」にしました。

目の健康を保つ働きのあるビタミンAが豊富なにんじんを使った「にんじんピラフ」が登場します。

9月に稲作指導者蛭間さんの指導の元、東宮下米を全校生で収穫しました。収穫したお米がいよいよ給食に登場です。



収穫風景



21日 (月) フランス



11月2日 (土) に自転車競技イベント「2024 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」が開催されます。それにちなんでフランス料理を出します。「ホキのプロヴァンスソース」+です。トマト・にんにく・オリーブオイルを使うのが定番で、給食ではレモン果汁を加えさっぱりとした味わいに仕上げられています。「ガルビュールスープ」はフランス南西部の家庭でよく食べられている野菜たっぷりのスープです。

31日 (木) ハロウィン



ハロウィンはもともとアイルランドのお祭りでした。ハロウィンといえばカボチャで作ったランタンが定番ですが、もともとはカブを使っていたそうです。ハロウィン給食ということで「パンプキンシチュー」にしました。