

きゅうしょくだより 10月号

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回の食事では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。



ごはんで元気



新米のおいしい季節になりました。ごはんが主食の場合は、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、ごはんを中心におかず、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、あらね、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。



きゅうしょくししょくかい

給食試食会ありがとうございました。



9月9日に給食試食会を開催いたしました。保護者の方から直接給食についての質問や、家庭での児童の様子などをお聞きし、今後の給食指導に生かせる良い時間となりました。

試食後のアンケートの感想では「普段の配膳の様子、食事の内容、教室の様子を見ることができ、安心しました。」や「子供たちが普段食べている給食を体験できるのは保護者にとってありがたいです。」など様々な感想をいただき、給食試食会、給食参観、共に好評でした。いただいたご意見を参考に、これからも安全でおいしい給食作りに努めて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします



<給食試食会メニュー>

- ・卵丼(麦ご飯)
- ・牛乳・大学芋
- ・菊花和え



目に良い食べ物



10月10日は“目の愛護デー”です

ビタミンA・・・「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

<にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど>

アントシアニン・・・赤紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

<ブルーベリー、ぶどう、黒豆、なす、黒ごまなど>



10月の献立について

・6日(月)十五夜



・10日(金)目の愛護デー

・17日(金)運動会応援



・22日(水)膝子



・23日(木)東宮下米



・30日(木)徳島県



・31日(金)ハロウィン



夜空をイメージしたぶどうゼリーの中に、月と星の形をしたゼリーを入れた「お月見ゼリー」が登場します。

目の疲れを和らげてくれるはたらきがあるブルーベリーを使った「ブルーベリー蒸しパン」が登場します。

10月18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。

膝子でとれた「あまはづき」という品種のさつまいもを蒸かして提供します。ねっとりとした食感が特徴的です。

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。徳島県はひじきの名産地で2月から5月に旬を迎えます。また徳島県では世界最大級の鳴門の渦潮を見ることができます。渦潮をイメージしたなるととそうめんが入った「うずしお汁」が登場します。

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。