

10月給食たより



秋風が吹き、気持ちのよい季節となりました。新米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えます。食欲の秋というように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚を楽しみましょう。

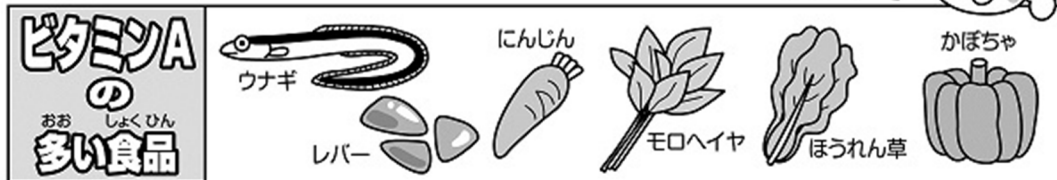
10月10日は目の愛護デー



©少年写真新聞社2017

目の健康には、「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、角膜乾燥症から失明したり、夜盲症になります。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に！




今月の献立より

4日『十五夜献立』


旧暦の8月15日の「十五夜」と9月13日の「十三夜」にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しめます。中秋の名月は、十五夜のこと、古くからこの日に月を愛でる習慣があったそうです。芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれます。今年の十五夜は、4日です。




10日『目の愛護デー献立』

10月10日は、目の愛護デーです。「10・10」を横にする  形に見えることからいわれているそうです。給食では、ビタミンAの豊富なかぼちゃや人参など緑黄色野菜の入ったシチューやサラダとアントシアニンの多く含むブルーベリーを使ったマフィンを作ります。

24日『戻り鯉の揚げ煮』

鯉は、群れで泳ぎ回遊する魚です。日本では同じ鯉でも、季節によって呼び名が変わります。春から夏にかけてえさを求めて北上する「下り鯉」は「初鯉」として珍重され、秋に産卵  南下する「下り鯉」は「戻り鯉」は、脂がのって美味しくなります。初鯉はさっぱりとし、戻り鯉はこってりとした味わいです。

30日『ハロウィン献立』

10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、アメリカで行われているかぼちゃを使ったお祭りです。日本でよく食べられている西洋かぼちゃは、皮が濃い緑色、実がオレンジ色をしていて、ほくほくとして甘いのが特徴です。くりかぼちゃとも呼ばれ、夏野菜の1つで  収穫してから少しおいてからの方が、甘味が増しておいしくなります。かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが豊富で、栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスです。給食では、かぼちゃを使ってプリンを作ります。

31日『リクエスト弁当給食』

子供たちがメニューを考え、代表委員会が中心となって全校児童にアンケートをとり、3つの候補の中から投票で決まりました。体育館、校庭、教室などクラスごとに食べます。空の弁当箱、箸、おしぼり、持ち運び用の袋を持ってきてください。

