



10月給食だより

平成30年9月29日

はつしほ学園小学校

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…

いろいろな秋を楽しんでくださいね！

一日の温度差がはげしいこの時期は、体調をくずしやすいので、じゅうぶんに睡眠をとるようにして疲れを残さないようにしましょう。

《ハロウィン献立》10月29日(月)

- ・米飯
- ・白身魚フライ
- ・ブロッコリーとレンコンのサラダ
- ・コーンクリームスープ
- ・ハロウィンデザート

今月の旬食材

- 2日(火) 豚汁(里芋・ごぼう)
- 9日(火) 国産ぶどうゼリー(ぶどう)
- 11日(木) チンゲン菜の中華和え(チンゲン菜)
- 12日(金) みそ汁(じゃがいも)
- 15日(月) さんまの竜田揚げ(さんま)
- 24日(水) さつま芋サラダ(さつまいも)
- 25日(木) ごぼうと豆のサラダ(ごぼう) みそ汁(かぼちゃ)
- 30日(火) 豚ごぼう丼風(ごぼう)



きのこ



秋の味覚として親しまれているきのこは、切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつけました。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカン、免疫力を高め、病気やがん予防への効果が期待されています。

育みたい。食べ物を大切に思う心

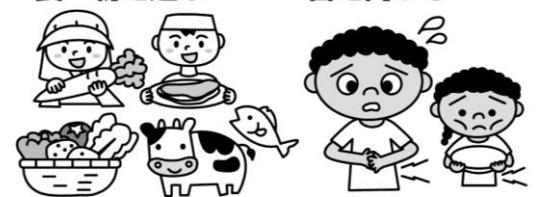
世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人もの人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%と、約6割を外国からの輸入に頼っているながら、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間で646万トン発生しています。世界食料デーは、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。

私たちにできること？

食べ物を無駄にしない

食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていればと思います。

地域で生産された食べ物を選ぶ 世界の食料問題に目を向ける



10/10 目の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、ウナギ など魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

