

給食だより 10月

足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

すこしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

- ① そんなにたくさん間食したらよくないよ
どうして?
- ② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると
- ③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまわないでよ!
どうすればいいの?

間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

- ① 量を決めて食べる
- ② 時間を決めて食べる
- ③ 足りない栄養素をとろう
カルシウム / 鉄 / 食物繊維
ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも
- ④ 成分表示を見て選ぼう

保護者のみなさまへ

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切りかえたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。

秋の食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう?

- ① ビタミンA
- ② ビタミンD
- ③ ビタミンC

答え

② ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

10月10日は目の愛護デー



目や粘膜を丈夫にする緑黄色野菜をとろう

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、10月16日の野菜の日メニューより「冬瓜汁」を紹介します!

材料：4人分

・鶏こま肉	60g	
・とうがん	150g	角切り
・木綿豆腐	1/4丁	さいの目切り
・干しいたけ	小3個	せん切り
・にんじん	1/5本	いちょう切り
・えのき	1/6束	ざく切り
・わけぎ	少々	小口切り

調味料

・水	2と1/2カップ
・和風だしの素	小1強
・みりん	小1
・日本酒	小1
・うすくち醤油	小1と1/2
・塩	小1/2
・片栗粉	小2

作り方

★下準備：干しいたけを水につけて戻しておく。

- ① 水に和風だしの素を入れだし汁を作る。
- ② だし汁に野菜を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら鶏こま肉を入れ、あくをとる。
- ④ 豆腐を入れる。
- ⑤ 調味料で味付けて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 最後にわけぎをちらす。

給食費について

給食費は足立成和信用金庫の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませぬよう残高の確認等、ご協力をお願いいたします。

※10月の引き落とし日は、10月9日(火)となります。