

10月給食だより

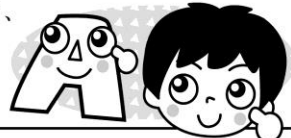
平成29年10月3日
中野区立西中野小学校
校長 岡本 賢二
栄養士 本間あかね

<10月の給食目標> **好き嫌いをなく食べよう!**



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「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!

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「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紫色の色素成分「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。



ビタミンAの多い食品

ウナギ	レバー	にんじん	モロヘイヤ	ほうれん草	かぼちゃ
-----	-----	------	-------	-------	------

旬の味 秋野菜を食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。また、夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「まつたけ」は栽培することができず天然のものしかないため、秋の味覚の代表です。

秋に美味しい野菜

さつまいも	さといも	じゃがいも	にんじん	かぼちゃ	ごぼう
れんこん	きのこ類	みょうが	なす	チンゲン菜	

<10/30~11/11読書週間> **【食べる読書】図書室とのコラボ給食**

読書週間は、本にでてくる料理や食べ物が「食べる読書」として登場します! 10月30日からの2週間は読書週間です。「見る読書」「聞く読書」「食べる読書」など、本と親しむ催しがいろいろあります。7月に図書委員が、全校児童の皆さんにアンケートをとり、本にでてくる料理や食べ物の調査しました。その中から、小沼先生と相談して選んだ、楽しい給食が登場します。楽しみにしていてくださいね。

今月の給食

※この他にも、旬の食材や郷土料理、ご当地献立をいろいろ盛り込んでいます。

- 10月14日 <カミカミデー> 毎週第二金曜日は、中野区が定めた「カミカミデー」です。
- 10月17日 <新嘗祭献立> お米など秋の収穫を感謝するお祭りです。新米をいただきます。
- 10月19日 <食育の日> 毎月19日は、内閣府が定めた「食育の日」です。
- 10月25日 <連合運動会応援献立> 連合運動会に出場する6年生を「カツ」で応援します!
- 10月30日~11月11日 <読書週間> 「食べる読書」として、本に登場する料理や食べ物を使った献立があります。

秋野菜クイズ

秋に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。

Q1	食べている部分が「根」なのはどっち?	A	じゃがいも	B	さつまいも
Q2	「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの意味で、正しいのはどっち?	A	嫁のからだを冷やしてはいけない	B	嫁を太らせてはいけない
Q3	長ねぎをごく細いせん切りにして水にさらしたものを、なんていう?	A	白髪ねぎ	B	白糸ねぎ
Q4	次のうち、にんじんの花はどっち?	A	黄色くて小さい花	B	白くて丸い花
Q5	にんじんや、長ねぎの緑の部分に含まれる「βカロテン」には、どんな働きがある?	A	病気を防ぐ	B	骨や歯をつくる

【9月に使用した主な食材産地】

お米...新潟	玉ねぎ...北海道
麦...富山,石川,福井	人参...北海道
もち米...山形,岩手	じゃが芋...北海道
ささげ...岡山	さつまいも...茨城
小豆...北海総	里芋...埼玉
豚肉...群馬,熊本	キャベツ...長野
鶏肉...岩手,茨城,宮崎,鹿児島	小松菜...埼玉
豚骨,鶏骨...群馬,青森,岩手	ほうれん草...群馬
ベーコン...茨城,群馬,千葉	青梗菜...千葉
鶏卵...群馬,青森,埼玉	なす...栃木
うずら卵...愛知,静岡	大根...北海道
マジキ...西太平洋	きゅうり...埼玉,栃木
秋鮭...北海道	トマト...秋田
さごし...韓国	長ねぎ...茨城,山形
わかさぎ...カナダ	えだまめ...山形
たら...北海道	いんげん...福島
さんま...北海道	もやし...千葉,栃木
ちりめんじゃこ...インドネシア	ゴーヤ...沖縄
えび...グアテマラ	ピーマン...茨城
いか...青森	黄パプリカ...オランダ
あさり...中国(検査済)	ごぼう...群馬
小貝柱...中国(検査済)	かぶ...青森
ちくわ...インド,タイ	セロリー...山形,長野
するめ...北海道	にんにく...青森
こんにやく...群馬	しょうが...高知
コーン缶...北海道,アメリカ	たけのこ...熊本,福岡
トマト缶...イタリア	ニラ...茨城
マッシュポテト...北海道	かぼちゃ...北海道
のり...熊本,兵庫	ごぼう...青森
昆布...北海道	れんこん...茨城
わかめ...韓国	冬瓜...神奈川
茎わかめ...韓国	栗...茨城
もずく...沖縄	食用菊...山形
マッシュルーム...山形,千葉	しめじ...長野
干しいたけ...宮崎	えのき...新潟
赤みそ白みそ...長野	ゆず...徳島
かつお節...鹿児島,静岡	りんご...青森
冷凍えだまめ...北海道	レモン...広島
ごま...ボリビア,ガテマラ	巨峰...長野
東京牛乳...東京	梨...千葉
牛乳...千葉,群馬,岩手,宮城,秋田,青森,北海道	

こたえ

Q1...B (じゃがいもは地下のくきの部分)
 Q2...A (秋なすはおいしいので嫁に食べさせるのはもったいない、という意味もある)
 Q3...A (料理にそえる薬味などに使われる)
 Q4...B (Aは、白菜やキャベツなどアブラナ科の花)
 Q5...A (がんや生活習慣病を予防する働きがある。Bは、カルシウムの働き)

<保護者さまにお知らせ> 日ごろから給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。10月は給食費振替がありません。次回は、11月6日(月)です。引き落としのご準備と通帳のご確認をお願いいたします。