

# 給食だより 10月号

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、一年の中でも過ごしやすい気候です。しかし、日中と朝晩の気温差が大きく体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって体調を整えましょう。

## 食べ物を大切にしよう

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくなかったりなど、様々な理由で残している人がいるのではないのでしょうか。一人が残す量がたった一口だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にあるみなさんに必要な栄養がバランスよく入っています。また、できるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べるように心がけるといいですね。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

今月の給食目標は、

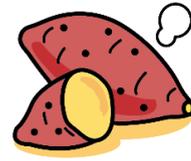
「食後はしずかに休もう！」です。

食休み♪



みなさんは、「食休み」という言葉を知っていますか？食後に少しの間、しずかに休むことを意味します。食事をする、食べ物の栄養を体に取り込むために、おなか活発に動き始めます。しかし、食べてすぐ動いてしまうと、その働きがうまくいかなかったり、おなか痛くなったりする原因になってしまいます。そうならないためにも、食べ終わっても給食時間が終わるまでは静かに席で休みましょう。また、家などでも食事をしたらゆっくり休んで、栄養が体によくいきわたるようにしましょう。

# 10月の給食について



## ☆目の愛護デー

10を横にたおすと、目とまゆの形にみえることから10月10日は、「目の愛護デー」になりました。目の健康に大切な栄養素にビタミンAとアントシアニンがあります。給食ではこれらの栄養が豊富な食べ物を使った料理が登場します。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

**多く含む食品**

かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれん草 など

### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

**多く含む食品**

ブルーベリー なす 紫キャベツ 黒豆 など

## ☆十三夜献立

9月に紹介した「十五夜」を覚えていますか。実は、十五夜の他にも名月を鑑賞する「十三夜」という行事があります。十五夜は、中国から伝わった行事ですが、十三夜は日本独自の風習です。栗や大豆を供えて月をめであることから、十三夜は「栗名月」ともいわれます。昔の人は、十五夜に月見をして、十三夜に月見をしないことを「片目月」といって嫌っていました。そのため、十五夜に月見したら必ず十三夜にも月見をしていたそうです。今年の十三夜は、10月27日です。ぜひ、夜空をながめてみましょう。



## ☆なかよし給食

いつもの給食とはちがい、お弁当容器に給食がつめられています。お弁当給食の時には、給食室は大いそがしです。なぜかという、いつもよりも早く料理を完成させて、すべてのお弁当箱に一人分の料理を盛りつけるからです。調理員さんたちに感謝の気持ちをもって、味わって食べてくださいね。

### 保護者のみなさまへ

江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から、現時点では最も正確な「日本食品成分表2020年版（8訂）」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。

計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

例) これまで小学校中学年1食の摂取基準650kcalであった献立が、今月からおよそ610kcalと計算されます。(平均マイナス6%)