



10月 給食だより

令和6年 10月号
江戸川区立 春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

気持ちの良い秋空が広がり、過ご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、米や芋、きのこ、くり、ぶどうや柿、さんまなどたくさんのおいしい食べ物が出回る季節です。つい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか？そんなときは、一口30回を目安に、よく噛んでどんな味や香りがするか、意識して食べてみましょう。よく噛むことで脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

《 今月の栄養目標 》

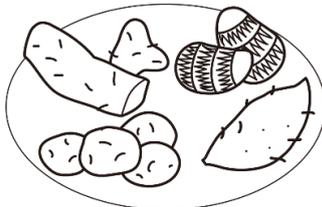
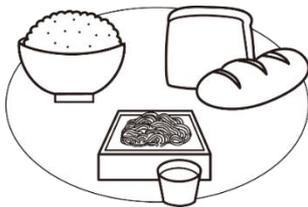


熱や力のもとになる黄色の食品を食べましょう

黄色の食品は、「熱や力のもとになる」・「脳や身体のエネルギーになってくれる」・「元気に動くために必要なパワーの源になる」という働きがある食品です。

黄色の食品

米・パン・芋・油・種実(ごまやアーモンド) など



スポーツには **食事** がカギ!

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？



10月第2月曜日は「スポーツの日」

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ



10月2日(水) 長崎県の郷土料理

《長崎ちゃんぽん》

全国的に知られている、長崎名物の麺料理です。「ちゃんぽん」とは、様々なものを混ぜることを意味します。豚肉やねぎ、紅白かまぼこなどの具を炒め、スープとちゃんぽん用の麺を加え煮て作ります。(給食ではスープと麺を別々に調理します)

《カステラ》

室町時代に長崎の港へポルトガル人が上陸して伝わった西洋のお菓子を、地元の職人が日本人に合うようにアレンジして生まれた焼菓子です。

10月18日(金) 世界の料理・スペイン

《パエリア》

スペインのバレンシア地方発祥の料理です。本場では「パエジャーラ」という両側に取手のあるフライパンで作ることから、この料理名になったといわれています。野菜・魚・肉などを炒め、米と調味料を加え炊いて作ります。

《ソパデアホ》

スペインのカスティージャ地方の伝統的なにんにくスープです。「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。



1・2年生へ、給食室のことを紹介しました！

7月に1年生、9月に2年生へ、パワーポイントを使用して給食室の様子を紹介しました。「給食は何時から作っているのか」「何人で作っているのか」「何人分作っているのか」を3択クイズで問いかけ、児童は興味津々な様子でした。調理機器等を写真で紹介し、大きさに驚いている児童も多かったです。毎日一生懸命作っている様子や、残されたものは処分されることを伝え、しっかり食べてもらえると作る人も喜ぶという視点でお話をしました。

その後、教室巡回時に全部食べたことやおかわりをしたことを報告してくれる児童が増え、作る人の思いも伝えることが出来たのではないかと実感しています。

