

給食だより 10月



令和6年10月7日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

暑さがやわらぎ外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育の授業や、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。

上小岩小学校の皆さんも、しっかり食べてたくさん運動をして、食欲の秋や運動の秋、いろいろな秋を楽しみましょう。

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、目の健康のついて考えてみましょう。

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。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



ねんせいたいいくたいかいおうえんこんだて 6年生体育大会応援献立



体育大会応援献立

根菜のキーマカレー
皮つきポテトサラダ
焼きりんご 牛乳

10月16日は、6年生の体育大会です。6年生の皆さんには、ぜひ練習の成果を発揮して頑張ってください。

そんな気持ちを込めて、前日の15日は6年生体育大会応援献立として、かみっ子に人気があって、食べると元気の出るカレーを心を込めて作ります。デザートは旬のりんごを甘く焼き上げた焼きりんごです。6年生の皆さん、応援給食をしっかり食べて、体育大会頑張ってください！！

意識していますか？ 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

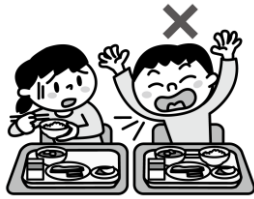
！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。



10月31日はハロウィンです



ハロウィンとはヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りでもあります。

ハロウィンといえば皮がオレンジ色のかぼちゃが定番ですが、お家やお店でよく見のかぼちゃと少し違いますね。実はかぼちゃにはいろいろな種類があることを知っていますか？

日本でよく食べられているかぼちゃは3種類あり、ひとつめは黒皮栗かぼちゃです。皮は濃い緑色で、油との相性が良く揚げ物に向いています。ふたつめの、青皮栗かぼちゃは肉質がやや硬めなので煮物に向いています。そしてハロウィンでお馴染みの皮がオレンジ色のかぼちゃは、赤皮栗かぼちゃと違い、甘味やホクホク感が強く、皮が薄いのでそのまま皮ごと食べられます。同じかぼちゃでも皮の色やおすめの食べ方に違いがあって面白いですね。

30日の給食では、ハロウィンにちなんで手作りパンキンパンを作ります。手作りのパン生地に、つぶしたかぼちゃと栗、砂糖を合わせたあんを入れた甘くて美味しいパンです。ぜひハロウィンの雰囲気を感じながら味わってみてください。

