

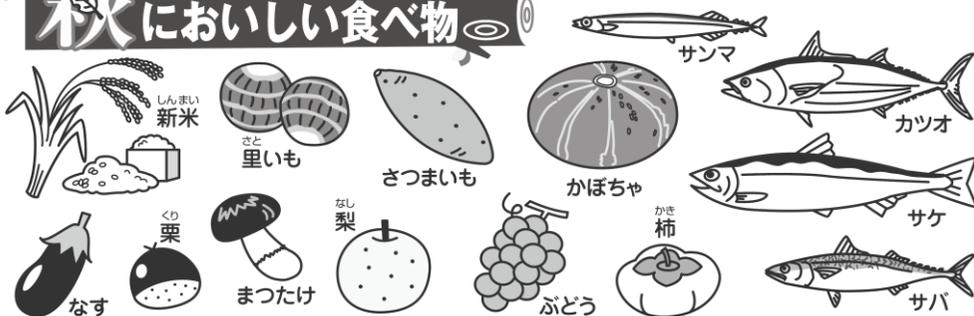
# 10月 給食だより



令和5年10月4日  
江戸川区立東葛西小学校  
栄養士 直子

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

## 秋に美味しい食べ物



給食のレシピより

## ～さつまいもドーナツ～

音楽会の日のデザートは、

全校合唱曲「WAになっておどろう～」にちなんで、ドーナツが登場します♪

【材料（4人分）】

揚げ油	適量
さつまいも	65g
小麦粉	65g
ベーキングパウダー	1g
バター	7.5g
さとう	16g
卵	8g
牛乳	5g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて蒸し、つぶす。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふる。
- ③バターと砂糖をよく混ぜ合わせ少しずつ卵と牛乳を加えて混ぜ合わせる。②の粉とさつまいもを加えて混ぜる。
- ④リング状に形を整え、170℃の油で揚げる。

## 10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

皆さんは「目」を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて。寝る前には使わないといいですね。



## 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



## 育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン発生しています。

世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にいただければと思います。



私たちにできること？

食べ物を無駄にしない

地域で生産された食べ物を選ぶ

世界の食料問題に目を向ける

