

10月号 きゅうしょくだより

令和5年度
新座市立西堀小学校



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。給食のお米も、収穫したての新米となり、ますますおいしくお米が炊き上がります。また、主菜、副菜に旬の魚や野菜を取り入れ、秋の味覚を子どもたちに届けたいと思います。



おいしい新米を食べよう

西堀小学校では、埼玉県産『彩のかがやき』を使用しています。

★お米パワーのひみつ★



① よく噛む習慣がつく

小麦粉で作るパンや麺類と違ってご飯は粒なので、よく噛んで食べる習慣が自然に身につきます。

② 腹持ちが良い

ご飯は、パンや麺よりもゆっくりと消化されるので、腹持ちがよく、間食でおやつの食べすぎを予防してくれます。

③ 体に優しい

色んな料理の味を引き立たせて、味覚を豊かにします。また、様々なおかずを組み合わせることができるので、バランスの良い食事になります。

④ パワーの源の栄養素が含まれている

お米には、体を動かすためのエネルギーとなる炭水化物が多く含まれているほか、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1やビタミンE、亜鉛などの栄養素もふんだんに含まれています。



◆◆10月10日は目の愛護デー◆◆

皆さんは、普段から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。



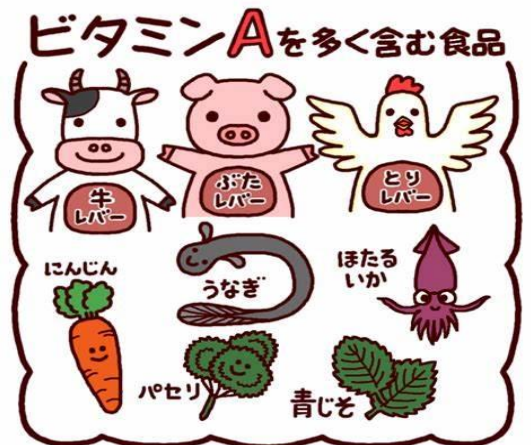
10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



本校では、この日に3年生の社会科見学のため11日に目の愛護デー献立を実施します。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」をしっかりとろう！！



*** 今月の行事こんだて ***

10月20日(金)【日本の味めぐり】高知県の郷土料理

【さつま芋ご飯・即席漬け・土佐煮・牛乳】

日本の味めぐりこんだてでは、今回は高知県の郷土料理で「土佐煮」を出します。

煮汁にかつお節を加えて旨味をきかせた煮物です。土佐煮に入れる主な食材は、タケノコ、ふき、れんこん、にんじん、さといも、ごぼうです。給食でもおいしい土佐煮を作り、和食の良さを実感できればと思います。

10月26日(木) 十三夜こんだて(栗名月)

【おこわ・秋鮭の西京焼き・おかか和え・お月見団子・牛乳】

お月見団子は、今回はきなこ団子を作ります。十三夜は、十五夜の約一か月後と言われています。今年の十三夜は、八日ですが、給食では前日の七日を十三夜献立にしています。この季節は、栗や豆の収穫時期ということから『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれています。

10月27日(金) 運動会おうえんこんだて

【ひき肉ときのこのカレー・海藻サラダ・紅白ゼリー・コーヒー牛乳】

運動会前日には、本番で力を出し切れるようにおうえんこんだてを実施します。毎日いっしょうけんめい頑張ってきた練習の成果を発揮するためにも、食事や睡眠はとても大切です。

食事の面で気を付けたいことは、炭水化物、ビタミン、ミネラルをしっかりとることです。夕食は早めに取り、しっかり睡眠がとれるように早めに寝ましょう。

10月31日(火) ハッピーハロウィンこんだて

【ナポリタンスパゲッティ・ツナサラダ・かぼちゃマフィン・ジョア】

ハロウィンは、もともとは西洋から始まった伝統行事で、秋の収穫のお祝いや、悪霊や魔物を追い払うために行われていました。日本でも、この時期になるとハロウィンイベントや仮装パーティをして楽しむようになりました。給食室では、今回はかぼちゃマフィンを焼きます。

かぼちゃ本来の甘さを生かし作りしたいと思います。一つ一つ手作りで作りますので、当日の給食を楽しみにして下さい



