10月給食だより

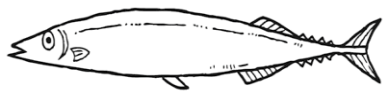
令和2年9月31日(水)
中野区立桃園第二小学校
校 長　山崎 義弘
栄養士　鈴木 瑞代

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、食欲の秋も到来です。今が旬のさつまいも、さんま、きのこ類など、たくさんあります。実りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

★旬の食べ物を知ろう！～秋が旬の食べ物～★

さんま

さんまの脂に含まれるＥＰＡやＤＨＡには、血の流れをよくしたり、頭のはたらきをよくしたりします。

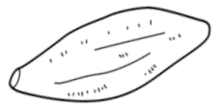


きのこ

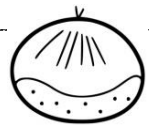
人工栽培によって、現在は1年中食べられていますが、本来は秋が旬です。低エネルギーで食物繊維も豊富。うま味がたっぷりです。

さつまいも

便秘を予防する食物繊維がたっぷり入っています。じっくり長い時間をかけて加熱すると甘みが増します。焼きいもは、さつまいもの甘さを最大限に引き出した食べ物です。



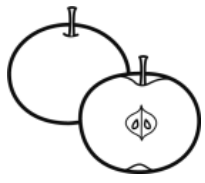
栗



栗がたっぷり入った栗ごはんは、秋ならではの味覚です。美味しいですが、脂質が多く高カロリーなので、食べ過ぎに注意しましょう。

りんご

秋から冬にかけてもっとも美味しい季節です。香り高く秋を感じる果物です。



～お知らせ～

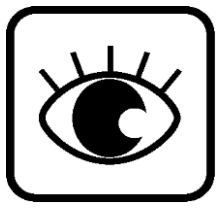
毎年実施しているバイキング給食は、ウイルス感染予防のため中止します。つきましてはバイキング給食分として徴収している給食費1回分を差し引き徴収します。年間給食回数に増減があるため、詳しくは11月にお知らせを配布します。また、バイキング給食のかわりに、10月より数種類の中から自分で料理を選ぶ、セレクト給食を実施します。

１０月の給食目標「食後の過ごし方を工夫しよう」

みなさんは給食を食べた後、どのように過ごしているでしょうか。昼休みに外で遊んでいるとき、お腹が痛くなったことはありませんか。食事をした後は、食べ物がお腹の中にたくさん入っています。食べ物を消化しようと、胃や腸を動かすために血液がお腹に集まります。この時に走ったり、激しい運動をすると、血液が筋肉にいき、胃や腸が貧血状態になってしまい、お腹が痛くなってしまいます。昼休みに外で遊んではいけないというわけではありませんが、急に激しい運動をしないなど、お腹が痛くならないような昼休みの過ごし方を考えてみましょう。

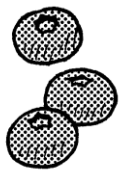
スポーツの秋！
運動能力アップのかぎは食事！

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。スポーツ選手に専門の栄養士が付くほど、体をつくったり、動かしたりするためには食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直し、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



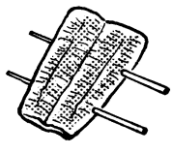
目によい食べ物を食べましょう

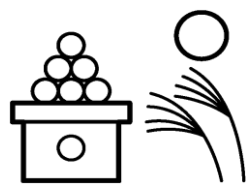
10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。


ブルーベリー

レバー

にんじん


うなぎ

またお月見？ ～十三夜のお話～

10月29日（木）は十三夜です。十三夜の月は「後の月」といい、十五夜の月に次いで月が美しい日とされています。私たちは十三夜にあまりなじみがありませんが、「十三夜に曇りなし」といわれるほど、十三夜の日は晴れることが多いため、綺麗な月を見ることができます。また、十五夜だけお月見をして、十三夜にお月見をしないことを「片見月」といわれ、縁起が悪いといわれています。給食室では、29日（木）に白玉団子が入った月見汁を作ります。楽しみにしていてください。