

# 10月給食だより

令和3年9月30日(木)  
 中野区立桃園第二小学校  
 校長 山崎 義弘  
 栄養士 野口 菜穂子

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 E P A や D H A には、血の流れをよくしたり、頭のはたらきをよくしたりする作用があります。



### 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。



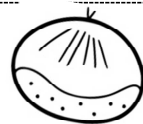
### きのこ

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です。うま味がたっぷりです。



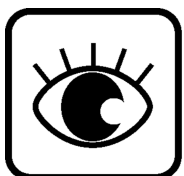
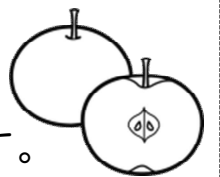
### くり栗

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。



## 目によい食べ物を食べましょう



レバー



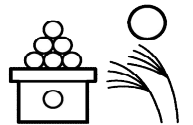
ブルーベリー

10月10日(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たり、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、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。

# 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、激しい運動をしたりすると、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。

## またお月見？ ～十三夜のお話～



10月18日（月）は十三夜です。旧暦9月（現在の10月）の十三夜の月は「後の月」といい、旧暦8月（現在の9月）の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、十三夜の日に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。お月見では、お月見団子を供えて作物の収穫に感謝し、これから実るものの豊作を願います。給食では、18日（月）にみたらし団子をつくりまします。楽しみにしててください。

## 〈保護者の方へ〉

### 給食のこんだてレシピ ～フライパンでチーズオムレツ～

「給食で出てきたチーズオムレツのレシピを教えてください！」という声を聞きました。

給食の味を、ぜひご家庭でも楽しんでいただけたらと思います。

#### ●材料（4人分）●

- |        |        |   |         |          |       |
|--------|--------|---|---------|----------|-------|
| ・サラダ油  | … 小さじ1 | 〔 | ・卵      | … Lサイズ4個 | 〕 (A) |
| ・鶏ひき肉  | … 50g  |   | ・牛乳     | … 50mL   |       |
| ・たまねぎ  | … 1/2個 |   | ・ピザ用チーズ | … 100g   |       |
| ・じゃがいも | … 中1個  |   | ・塩こしょう  | … 少々     |       |
|        |        |   | ・乾燥パセリ  | … お好みで   |       |

#### ●作り方●

- ① たまねぎはみじん切り、じゃがいもは1cm程度の角切りにしておきます。じゃがいもは切った後、やわらかくなるまでゆでましょう。
- ② フライパンで油をあたため、鶏ひき肉とたまねぎを炒めます。ひき肉の色が変わったらゆでたじゃがいもを入れ、塩こしょうで全体に味付けをします。
- ③ ②に(A)の半分を流し入れ混ぜます。卵が固まってきたら具材を全体にならし、チーズを全体に散らします。
- ④ ③に残り半分の(A)を流し入れ、フタをして弱火で5分ほど、じっくり火を通します。
- ⑤ 切り分けて、パセリを散らしたら完成です。

