

がつきゅうしょく 10月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

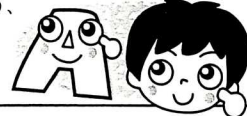
早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」...いろいろな秋を楽しんでくださいね!

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に!



ビタミンAの多い食品

☆☆ 今月の献立 ☆☆

- 4日(火) 秋の香りごはん・誰の塩焼き・根菜汁
...秋の香りごはんには、さつまいもやしめじなどの秋の味覚をたっぷり使います。
- 13日(木) 葉ごはん・鶏のから揚げ・実だくさんみそ汁
...旬の葉を使ったごはんと、人気投票で第3位だった鶏のから揚げです。
- 25日(火) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー ☆ ~ ハンガリー ~
はちみつトースト・ハンガリー風シチュー・かいじ(ぶどう)
...ハンガリー風シチューは、ハンガリーの代表的な料理で、パプリカという辛みの無い赤色のスパイスをたっぷり使っています。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

カレー3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

Q1 レベル★
カレーは、どこの国から始まった料理?

①インド ②メキシコ ③イギリス

Q2 レベル★★★
カレーが日本に伝わったのは、何時代?

①鎌倉時代 ②江戸時代 ③明治時代

Q3 レベル★★
日本で考えられたカレーの食べ方はどれ?

①ごはんの上にとろみのあるカレールーをかける
②カレーにナンをそえる
③カレールーにココナッツミルクを入れる

Q4 レベル★★
カレー粉を入れた汁で作るそばの名前で正しいのは?

①カレーとうぼん
②カレーさんばん
③カレーなんばん

Q5 レベル★
カレーライスにそえられる「福神漬」に使われている野菜は?

①トマト ②じゃがいも ③大根

(お問い合わせ) 練馬区立石神井西小学校 栄養士 庄司 智子 (TEL) 042-662-2222 (FAX) 042-662-2223
(お問い合わせ) 練馬区立石神井西小学校 栄養士 庄司 智子 (TEL) 042-662-2222 (FAX) 042-662-2223

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は10月4日です。