



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

給食の食材の主な産地(7月)

- 東京都 (小松菜、いんげん、なす、かぼちゃ)
- 千葉県 (人参、じゃが芋)
- 石川県 (豆あじ)
- 北海道 (大根)
- 栃木県 (もやし)
- 埼玉県 (きゅうり、大ねぎ)
- 鹿児島県 (おくら、ごぼう)
- 岩手県 (鶏肉)
- 群馬県 (キャベツ)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 高知県 (生姜)
- 青森県 (にんにく)
- 長野県 (セロリ、エリンギ、すいか)
- 愛媛県 (たけのこ)
- 茨城県 (豚肉、とうもろこし、ピーマン、赤ピーマン)

◆今月の献立から◆

- ◇8日(金) **目の愛護デー(10日) ブルーベリーマフィン**
10月10日は、目の愛護デーです。目に良いといわれるブルーベリーを入れたマフィンを焼きます。目の健康を考え、目を労る1日にしましょう。
- ◇18日(月) **十三夜 栗おこわ**
十三夜は、十五夜からさらに1ヶ月後にするお月見をするという日本独自の風習です。昔は、十五夜と十三夜の両方でお月見をし、どちらか片方のお月見をしないことを「片見月」と言い、縁起が悪いとされていました。十三夜の時期には栗や豆の収穫されることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。給食では、旬の栗をたっぷり使った「栗おこわ」を作ります。
- ◇21日(木) **リクエスト給食**
今月は4年1組のリクエストです！献立は当日までのお楽しみです♪
- ◇27日(水) **宮城県の郷土料理 油麩丼、おくずかけ、仙台味噌のサラダ**
宮城県登米市名物の「油麩」を使った油麩丼や白石市の特産「白石温麺」の入ったおくずかけなど、宮城県の料理が登場します。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。