

10月給食だより



平成 24 年 9 月 28 日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐々木 秀之
 栄養士 江藤 孝子

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風を感じる季節となりました。朝夕と日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの時期はお米や果物など農作物の収穫が目白押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

<p>ビタミンAの働き</p> <p>目やのどや鼻は、粘膜でできています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける 	<p>足りなくなると</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)
<p>効率のよいとり方</p> <p>ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。</p> 	<p>ビタミンAの多い食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など) ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎ など 

ハッピーハロウィン！

10月31日は「ハロウィン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源とされ、アメリカ、カナダまで英語圏でとくに盛大に祝われます。映画やテレビドラマなどを通して日本にも紹介され、最近ではお化けや魔女に扮した仮装行列などを行うところもあります。かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、「ジャック・オ・ランタン」といって、かぼちゃをくりぬいてお化けの顔をした提灯(ちょうちん)を作ることからです。

かぼちゃサラダの作り方(かぼちゃにはビタミンAが多く含まれています)

<p>材料</p> <p>かぼちゃ..... 200g たまねぎ..... 50g 塩..... 1g 酢..... 小さじ1 砂糖..... 小さじ1 マヨネーズ大さじ1~2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、玉ねぎをうす切りしボールのなかで塩をしてよくもみます。 2、かぼちゃは皮を軽くむき種、わたを取って大きいまま蒸します15分ほどスーとようじがはいる位(ラップにくるみレンジでむしてもOK) 3、熱いうちに2のかぼちゃをうす切りし、玉ねぎのボールにいれ酢と砂糖をふり、まぜます。 4、3が冷めたらマヨネーズを加えてあえます 好んでレーズン・クルミなどをくわえても栄養アップします！
--	--

10月31日にはハロウィンにちなんでかぼちゃのカレーシチューが登場しますおたのしみに！！

☆学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは10月4日です。