

給食だより



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



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です!



米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB₁も含まれています。

ご飯、こんなところがじゅうまる◎!

◎粒なのでよくかむ習慣がつく!	◎ゆっくり消化・吸収される!	◎量のわりにはヘルシー!	◎どんな料理にも合う!
<p>粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。</p>	<p>米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。</p>	<p>お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。</p>	<p>和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。</p>

～秋の味覚をかみしめよう!～かむことの4大効果～

消化を助ける!

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

太りすぎを防ぐ!

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



脳のはたらきを高める!

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

むし歯を予防する!

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。

～10月の献立より～



今季節は、「実りの秋」と言われるように、いろいろな食材が収穫できる時期です。給食では、いも類、きのこ類、ごぼう、さんま、鮭など旬の食材をたくさん使った献立にしました。

- ★2日「豆腐の日」・・・麻婆豆腐、カルシウムたくさんの豆腐を使いました。
- ★6日「十三夜」・・・「栗名月」とも呼ばれさつまいもと栗を使ったご飯を提供します。
- ★10日「目の愛護デー」・・・目の健康に良いとされる、人参、ほうれん草、ブルーベリー、卵などを使った献立にしました。
- ★15日「きのこの日」・・・きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、きのこカルシウムと一緒にとれる、きのこクリームスパゲッティを提供します。
- ★31日「ハロウィン」・・・かぼちゃを使ったポタージュを提供します。
- ・10月の生乳予定産地は、千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・青森県、北海道です。
- ・今月の果物は、みかん、りんごを予定しています。

給食委員会によるリクエストメニューの集計結果は、カレーライス、あげパン、練馬スパゲッティ、スイートポテト、チーズポテトです。各学年のリクエストを取り入れました。(献立表__のついてるメニューです。お楽しみに!!)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、10月13日です。通帳などで前日までに残高のご確認をよろしくお願いいたします。学校給食費(教材費等)の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金(納入)をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。