

きゅうしょくだより 10月号

令和3年9月30日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 和田 美穂

食欲の秋がやってきました。

気持ちの良い秋晴が続いています。日中は汗ばむこともありますが、朝夕は肌寒く感じる時もあります。体調をくずさないように気を付けましょう。

「〇〇の秋」・・・〇〇にはいろいろな言葉が入りますがみなさんは何を入れますか？

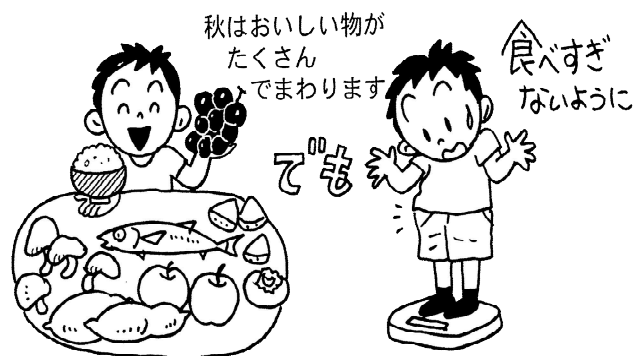
読書の秋、スポーツの秋・・・とも言いますが、いよいよ食欲の秋到来です。秋は実りの秋とも言い、おいしいものがたくさん出回ります。食べものの旬があまりなくなっている近頃ですが、秋が旬の食べものはたくさんあります。自然の恵みに感謝し、一番おいしくて安い時期である旬を実感してみましょう。給食の献立でも秋のメニューがたくさん登場します。

たくさん食べた後はしっかり体を動かして健康な体を作りましょうね。

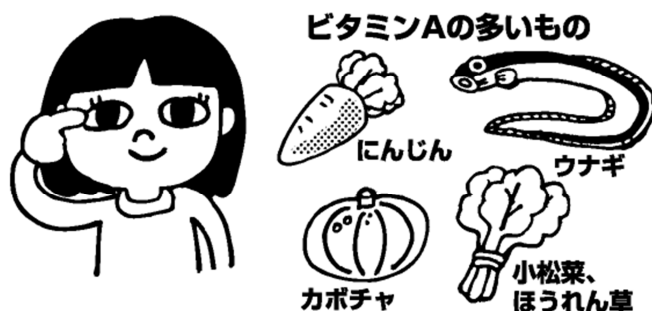
10月10日は目の愛護デー

私たちの周りには、ゲームやパソコンやテレビなど目を疲れさせるものがたくさんあります。では、目によい食べものにはどんなものがあるでしょうか。

目の細胞の中には、光に反応する物質があり、たんぱく質とビタミンAからできています。ビタミンAが不足するとこの物質が減ってしまい、見えにくくなります。ですからビタミンAを多く含む食べものを取る必要があります。ビタミンAを多く含む食べものは、レバーや卵、うなぎ、バター、牛乳や色の濃い野菜などです。ブルーベリーの色素も目によいもののひとつです。



.....目に良い食べもの.....



新米の季節になりました！

みなさんがふだん食べているごはんは、農家の方が、丹精込めて育てたものです。稲が育つまでには多くの時間と労力がかかります。

さらに、稲がお米になり、ごはんとして口に入るまでにも大変な手間がかかります。お米の一粒一粒の重い価値を理解し、感謝して残さず食べるようにしたいものです。お店でも新米が出回る季節になりました。お米は一番身近にある、おいしくて栄養豊かな食品です。

☆なぜ私たちの主食はごはんなのでしょう？

- ①稲は熱帯性植物で、日本の暑い夏を好み、生育がよい。
- ②工夫次第で狭い土地でも多くの収穫量が望める。
- ③収穫後に乾燥させておけば、長期間の保存が可能である。

そして何より、おいしくて、どんなおかずにも合う味で毎日食べても飽きず、日本人の味覚にぴったりと合っていたからです。



本校の給食では、5年生が稲作の学習で、田植えや稲刈りを指導していただいているエコリス新潟さん（新潟県長岡市）のお米を使っています。今年度はコシヒカリを使用しています。今年は10月初旬から新米が納品される予定です。新米を楽しみにしててくださいね。

いま旬のさんま

さんまのおいしい季節になりました。旬のさんまは脂がのっていて、この脂肪には血液をサラサラにするEPAや脳の神経細胞に必要なDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。また、貧血予防に効果のあるビタミンB12や粘膜や皮膚、目の健康を保つビタミンAも多く含まれ、栄養価の高い魚です。給食では9月に塩焼きで、10月は黒酢煮で登場します。