

さいたま市立つばさ小学校
平成 29年 10月 4日

10月 給食たより

実りの秋を迎えました。給食にも、新米やさつまいも、栗やサンマなど、秋を代表する食べ物がたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。

また、天候に恵まれた10月は、運動をするのに1番よい季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動で元気な体をつくり、10月も毎日元気に過ごしましょう。

目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」

近年、テレビやパソコン、ゲームなどで目を使う場面が増えてきています。皆さんの目は疲れていませんか？テレビやゲームの時間を決め、自分の目を大切にしましょう。

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

<働き>

・ 粘膜を強くする

目やのどや鼻は
粘膜でできています

・ 肌をきれいにする
・ 骨や歯の発達を
 助ける



<不足すると・・・>

・ 風邪をひきやすい
・ 暗い所で目が
 見えにくくなる
・ 肌がカサカサになる



<多い食品>

・ 色の濃い野菜類
(かぼちゃ・ブロッコリー・ほう
れん草など)



・ 卵、うなぎ、ブルーベリー等

十

五

夜

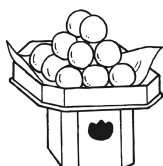
十五夜の月は「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦の8月15日の満月です。

今年の十五夜は、10月4日です。この日は、お月見をするのと同時に、秋の収穫を感謝する日でもあります。お団子の他に、稲穂に見立てたススキを生けたり、収穫されたばかりの里芋や秋の果物をお供えします。

十五夜は、昔から日本に伝わる伝統行事です。

ススキやお団子をお供えし、家族でお月見をしてみたいかがですか。

給食では、白玉団子にきな粉をかけた「月見団子」が登場します！



今月の給食から



* 10日(火) 目の愛護デー献立

目に良いと言われている「アントシアニン(色素)」が多く含まれているブルーベリーを使って、給食室手作りのジャムを作ります。

* 18日(水) 群馬県の献立

「こしね汁」は、群馬県の特産品“こんにゃく”“しいたけ”“ねぎ”の頭文字をとって名付けられた料理で、地元の野菜をたくさん使った「食べるみそ汁」です。



* 25日(水) ツールドフランス給食

11月4日に、さいたま市で国際自転車競技大会「さいたまクリテリウム by ツールドフランス」が開催されます。給食では「フランスパン」や「ブイヤベース」などのフランス料理を取り入れました。フランス料理を食べて、選手を応援しましょう。