



10月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成30年度10月号

実りの秋を迎えました。給食にも、新米やさつま芋、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、天候に恵まれる10月は運動をするのに一番良い季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事、適度な運動で健康な体をつくり、10月も毎日元気に過ごしましょう。

間食の役割について

「間食」は、食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食をきちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素をとり入れたりする役割があります。



間食をとる時のポイント

- ①だらだら食べず、時間を決めましょう。
- ②量を決め、食べ過ぎに気をつけましょう。
- ③不足しがちな栄養素（カルシウムや食物繊維など）を間食で補いましょう。



糖分や塩分、脂質の多い菓子類のとりすぎに注意をしましょう。

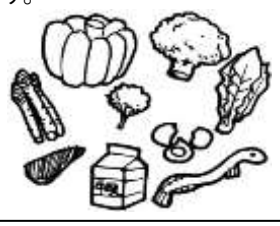


10月10日は目の愛護デー

目によいものを食べよう!



主に色の濃い野菜や卵、うなぎ、ブルーベリーなどが疲れ目に効果的な食べ物です。



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。

十

三

夜

旧暦の9月13日頃の夜の月(十三夜)は、昔から十五夜と並んで美しい月とされ、お月見が行われてきました。十三夜の日、この頃収穫される栗や豆を供えることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。

今年の十三夜は10月21日です。19日の給食では、栗を使った混ぜご飯や、大豆を使った呉汁が登場します。



～お知らせ～

11月21日

シェフ給食

さいたま市では、地元で活躍されているシェフのプロデュースによる「地元シェフによる学校給食」を実施しています。来月、つばさ小学校にパレスホテル大宮より藤村シェフが来校されます。お楽しみに!