

10月 給食だより

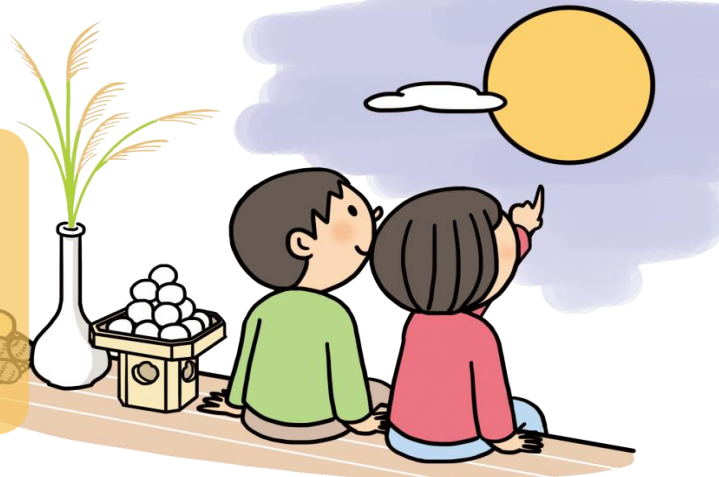
平成29年10月 春日部市立豊野小学校

芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋がやってきました。10月に入り、朝晩が肌寒く感じるようになりました。体調を崩している人はいませんか。秋といえばたくさんの作物が収穫される時期です。自然の恵みに感謝して残さず食べましょう。

ちゅう しゅう めい げつ 中秋の名月

10月4日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいます。

十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといもや、くだものなどを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。



名月をとってこれると泣く子かな
小林一茶

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。食べ物に含まれる栄養成分には目によい働きをするものがありますので、ご紹介いたします。

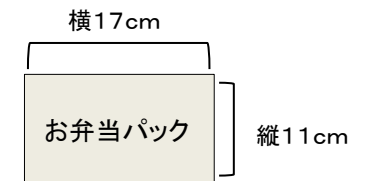
<h3>ビタミンA</h3> <p>ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。</p>	<h3>ビタミンB群</h3> <p>ビタミンB₁は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。</p>	<h3>ビタミンC、E</h3> <p>強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。</p>	<h3>ルテイン</h3> <p>野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。</p>
---	--	--	---

目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。また、日頃から本を読んだりゲームをするときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

10月26日は、コスモスランチ (縦割り交流給食)

おにぎり、飲み物、給食室で作ったお弁当を持って教室を移動します。そのため、お弁当、おにぎり、飲み物を入れられるような袋(レジ袋、手さげ袋でも可)をご用意していただくよう、ご協力をお願いします。

わかめおにぎり(1~6年生)、茶飯おにぎり(4~6年)
りんごジュース
お弁当パックの中身
鶏肉のから揚げ、きんぴらごぼう
ブロッコリーのソテー



大きさの参考にしてください。

給食のこんだて

作って
みませんか?

お月見コロック



- 【材料】 (4人分)
- | | |
|----------------|----------------|
| • さといも 130g | • スキムミルク 15g |
| • じゃがいも 125g | • サラダ油 小さじ1/2 |
| • うずらの卵(水煮) 4つ | • 小麦粉 大さじ2 1/2 |
| • 塩 1g | • たまご 33g |
| • こしょう 少々 | • パン粉 50g |
| • たまねぎ 65g | • 揚げ油 適量 |
| • 豚ひき肉 44g | • ソース 小さじ4 |

【作り方】

- ① さといもとじゃがいもは、一口大に切った後、蒸してつぶす。たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、熱し、ひき肉と玉ねぎをよく炒めて、塩・こしょうを加える。
- ③ ①と②、スキムミルクを混ぜ合わせ、人数に分ける。うずらの卵を入れ、丸める。
- ④ 小麦粉・たまご・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。ソースをかけて完成!!

けんこう まいにち しょくせいかつ うんどう
健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気とされていた生活習慣病が子どもにもみられはじめています。糖分の取りすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

<p>チョー（朝）食抜きで、登校してない？</p>	<p>野菜サイ（菜）、不足してない？</p>	<p>甘いものやあぶらものトリ（とり）すぎている？</p>
<p>コイ（濃い）味つけのものばかり食べてない？</p>	<p>オー（大）食いや早食いをしてない？</p>	<p>「モーつかれた〜」っていつもゴロゴロしてない？</p>

※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イエローカードキャンペーン」

9月の学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度9月分(9月4日～9月29日)の給食で使用した主な使用食材の産地は、次のとおりです。
 豊野小学校

品目		産地			品目		産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉	茨城	
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬			エリンギ	使用なし			
		栃木、宮城、福島(一部)、新潟			しめじ	新潟			
青果類	にんじん	北海道	青森		さといも	埼玉			
	たまねぎ	北海道	茨城		パセリ	長野			
	じゃがいも	北海道			とうがん	愛知			
	こまつな	埼玉			菊の花	山形			
	ほうれんそう	栃木			ただちや豆	新潟			
	キャベツ	群馬			かぶ	千葉			
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	栃木				とり肉	岩手		
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし		
	ねぎ	山形			魚介類	さけ	北海道		
	ごぼう	群馬	茨城			さば	ノルウェー		
	だいこん	青森				さんま	使用なし		
	ピーマン	茨城				あさり	熊本		
	にんにく	青森				いか	ペルー		
	しょうが	高知				えび	ベトナム	タイ	
かぼちゃ	北海道			しらす干し		使用なし			
みずな	茨城			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
とうもろこし	千葉			さわら		韓国			
さやいんげん	タイ			かつお		太平洋			
ブロッコリー	使用なし								
にら	茨城								
たけのこ	愛媛								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。