

(家庭数)

10月給食たより



市川市立若宮小学校

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

お月見を楽しんでみませんか？



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

たまご 卵(卵黄)

ルテインを多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

β-カロテンを多く含む



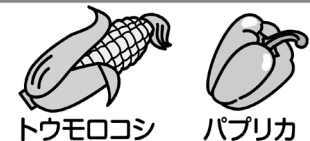
にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ

パプリカ

意識していますか？

食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



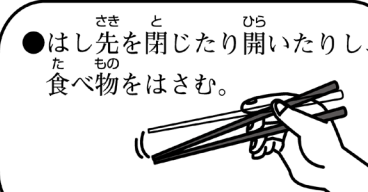
はしの持ち方



左利き



右利き



●はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をさむ。



やりがちなマナー違反



さしばし



よせばし



わたしばし



まよいはし



なみだばし



おわんの持ち方

●親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



今月の給食について

★6日(月)十五夜(10/6)

十五夜は秋の収穫を祝い、月見をする行事です。十五夜の月是一年の中でとても美しいとされています。給食では「お月見大福」を提供します。

★10日(木)目の愛護デー(10/10)

目の健康にはビタミンAをとることが大切です。給食では、ビタミンAを多く含む「キャロットドレッシングサラダ」を提供します。

★7日(火)・14日(火)・21日(火)・29日(水)おはなし給食

10月の読書のテーマは「本の世界を楽しもう」です。給食では本にちなんだ料理を提供します。当日は図書委員会による本の紹介があります。

★31日(木)ハロウィン(10/31)

ハロウィンにちなんで、「かぼちゃの包み揚げ」を提供します。