

給食もりもり 元気いっぱい



新宮町立立花小学校 給食だより

令和2年10月

だんだん風が涼しくなり、実りの秋の到来を肌で感じます。秋は、魚、野菜、きのこ、果物など旬の食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物はおいしく、栄養価も高く、新鮮です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季でもあるため、しっかり食事から栄養を摂って、元気な毎日を送るよう心がけてください。

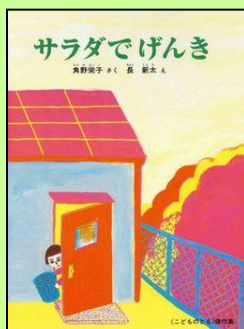
10月8日(木)は図書の本の料理を再現した献立です！

★りっちゃんサラダ★

「サラダでげんき」

かくの えいこ さく
角野 栄子 作
ちょう しんた え
長 新太 絵

ふくいんかんしよてん
福音館書店



★きのこのスープ★

「14 ひきのあさごはん」

いわむらかずお 作・絵

どうしんしゃ
童心社



10月10日(土)は目の愛護デー！ ～目に効く栄養素は？～

昔から目の疲れにはビタミンAが効くと言われています。しかし、実はそのほかにもさまざまな栄養素が目の健康には欠かせません。ビタミンB1やビタミンB2は視神経や筋肉の疲れをとる働きをしてくれ、ビタミンCやビタミンEも目の健康を守るためにとても大切な働きをしています。また、ブルーベリーやぶどうに含まれる紫色の色素、アントシアニンも目によいといわれています。さまざまなものをバランスよく食べて、目を大切にしましょう。



給食では前日の10月9日(金)に
ブルーベリーゼリーをだします！

はしを正しく使って上手に食べよう!〈食事のマナーアップキャンペーン〉

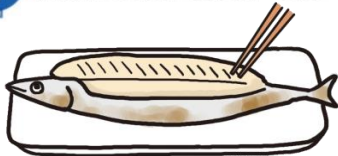
10月16日(金)に旬の魚“さんま”を出します。(骨付きです!)

下記に紹介している上手な食べ方を参考にしながら、ご家庭でも練習してみてください。

さんまの上手な食べ方★

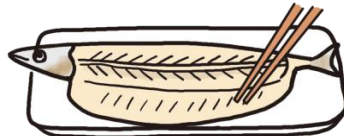
★切り身でも、この方法で上手に食べられます!

1 背側の身を食べる



皮もおいしく、栄養満点だよ。こげてなければ、いっしょに食べよう。

2 腹側の身を食べる



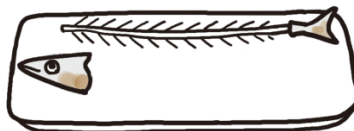
おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。

3 骨を取る



おなかの小骨は、はしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう!

4 下の身を食べる



骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、ぼくと同じようにきれいに食べてください。



新米の季節になりました!



ご飯の「米」いろいろ♪

ご飯用の「米」には、いろいろな種類があるよ。知っているかな?

はい芽



【げん米】

はい芽



【はい芽精米】

はい芽



【精白米(うるち米)】

一般的に、よく食べられている米だよ。

はい乳にはエネルギー源になる「炭水化物」、ぬか層には整調作用のある「食物せんい」、はい芽には疲労回復に効果がある「ビタミンB1」が多くふくまれています。げん米にはすべてふくまれ、栄養価は高いですが、表面がかたいため炊飯に時間がかかり、よくかまないと消化が悪いという点があります。精白米は、げん米より栄養価は低いですが、炊飯が早く、味はおいしく、消化もよいです。はい芽精米はその中間ぐらいです。それぞれの持ちょうを理解して、いただきましょう。



※ 給食 だよりはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください!

※参考文献『建学社 食育フォーラム』

