



給食だより 10月号

令和元年度
春日部市立武里西小学校

毎月19日は、食育の日

秋が深まってきました。秋は、芸術、運動、読書といろいろなことにじっくりと取り組むの
 によい時期となりますね。しかし朝晩の気温が下がり、日中との気温差もあることから、体調を
 崩しやすくなっています。健康な体づくりのためにも、栄養バランスのととのった食事を心がけ
 元気に過ごしましょう。

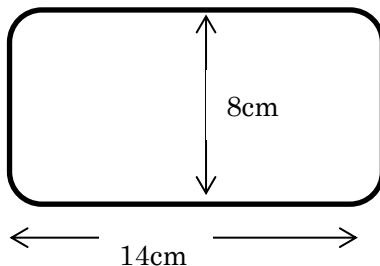
10月30日(水)は、青空ランチ

「おにぎり」を御家庭で作ってきてください!

武里西小学校で、おなじみとなりました「青空ランチ」が10月10日(木)にあります。青空ラ
 ンチは、外で秋を感じながら縦割り班で会食をします。いつもの給食とは異なり、給食室で作ったお
 かずとみかんジュースに、御家庭でつくった「おにぎり」を食べます。

Q. どのくらいのおにぎりを用意すればいいの?

A. おかずは、ここ数年同じフードパックを使用して詰めています。おかずの量は、給食室で詰める
 作業の都合上、全学年が同じ量になります。食べられる量のおにぎりの目安として、市販されているよ
 うなおにぎりの大きさで、低学年は1個、高学年では2個位を参考にしてくださいとよいかと思いま
 す。ただ、外で楽しく会食したり、自分で作ったものを食べたり、大好きな具が入ったおにぎりは格別
 でたくさん食べたくなります。御家庭で相談して、おにぎりの準備をお願いいたします。



上図のようなフードパック(スーパーマーケット等でお惣菜が入っているもの)に厚焼き卵、とり肉
 のからあげ、五目きんぴら、青のりポテト、ブロッコリーのごま和え、ミニトマト)が入る予定です。

「おにぎり」を自分で作ってもいいですね。おうちの人に作ってもらった人は、「ありがとう」「おいし
 かった!」が言えるといいですね。

保護者の方へ

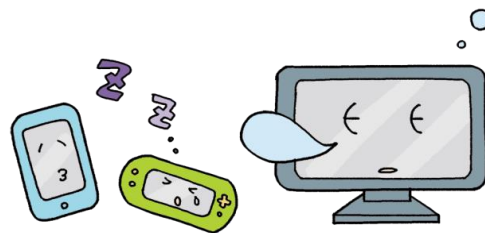
朝の忙しい中、準備等に御理解・御協力をいただきまして、ありがとうございます。

10月10日は目の愛護デー

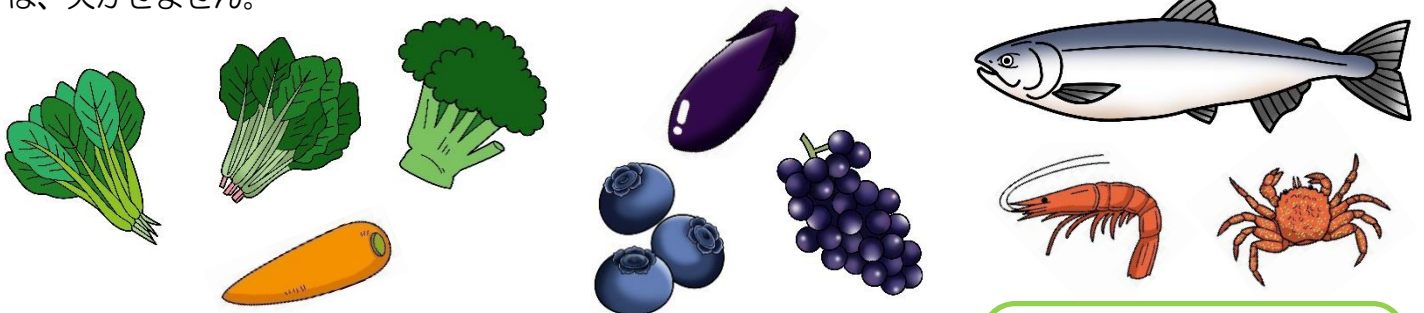


「目の愛護デー」の歴史は古く、1931年に失明の予防を呼びかける運動のため、視力保存デーと定められました。10月10日の数字を横にするとまゆ毛と目の様に見えることから、この日になったそうです。

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの利用も控えるようにしましょう。



目に良い食べ物は、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、にんじんなどの色の濃い野菜です。これらの野菜には、「カロテン」が含まれています。他に、なす、ブルーベリー、ぶどうに含まれている、むらさき色の成分「アントシアニン」、鮭、エビ、カニに含まれている、赤い色の成分「アスタキサンチン」は、目の疲れをとると言われています。好き嫌いをしないで食べることも、目の健康を保つためには、欠かせません。



10月27日から11月9日は **読書週間** です。

11月1日～22日
武里西小図書館祭りです。

読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか。

読書週間にちなみ、寺村輝夫作、岡本颯子絵、あかね書房の「こまったさんのコロッケ」の本の中にある料理が、18日の給食に登場します。分量や、くわしい作り方は本には載っていません。どんなおいしそうなお料理、どんな味がするんだろうと想像をふくらませて、給食にとり入れてみました。どんな味でしょうか、楽しみにしてくださいね。

(詳しくは、10月の献立表の裏面をご覧ください。)

