

きゅうしょくだより

令和4年10月
流山市立
東深井小学校

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。過ごしやすい秋はさまざまなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、栗やさつまいも、きのこなど、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。



ごはんを食べよう！

その年に収穫されたお米を新米といいます。10月から給食のお米は新米になります。新米はやわらかく、香りが良いです。ごはんは日本人の食事に欠かすことのできない大切な食べ物です。ごはんの良いところを紹介します。

【ごはんの良いところ】

よくかむ習慣がつく

ごはんはもちもちしていて、よくかむ必要があるため、自然にかむ回数が増えます。また、よくかむとお米の甘味も感じられ、おいしいです。



はらもちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれているため、ゆっくり消化・吸収されます。そのため、はらもちがよいです。



えいようまんてん 栄養満点

お米はおもな栄養素は炭水化物で、エネルギーのもとになります。このほかにもたんぱく質、ビタミン類、ミネラル、食物繊維などのいろいろな栄養素が含まれています。



どんな料理にも合う

ごはんはいろいろなおかずと組み合わせることができます。和食はもちろん、洋食や中華などいろいろな料理で活躍しています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」、「リユース（再び利用する）」、「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、さまざまな取組が進められています。みなさんができることを考えてみましょう。

食べ残しを減らす



給食を残さず食べると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛りつけましょう。

ごみを分別する



もやすごみ、プラスチックごみ、もやさないごみの分別をしましょう。きちんと分別すると資源として再利用できます。

3Rに関心をもつ



給食の牛乳パックのリサイクルは毎日取り組んでいますね。ふだんの生活の中でも地球にやさしい取り組みを心がけてみましょう。

10月10日は目の愛護デー

私たちが目から得ている情報は、すべての情報の約80%を占めていると言われています。勉強、読書、テレビ、ゲームなどでつかれた目をいたわり、早く回復させましょう。目の健康を保つにはバランスのとれた食事が大切です。

【目に良い栄養素と食べ物】

- ◇ ビタミンA レバー、にんじん、ほうれんそうなど
- ◇ ビタミンB群 豚肉、うなぎ、豆など
- ◇ アントシアニン ブルーベリー、なす、黒ごまなど



10月31日はハロウィン

ハロウィンは毎年10月31日に行われる、ヨーロッパ発祥のお祭りです。アメリカやカナダなどで特に盛大に祝われてきました。かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オ・ランタン」というおぼけの顔をしたちょうちんを作ることからです。

