

給食だより



秋の味覚を楽しもう！

虫の音が聞こえ、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。

秋は「**食欲の秋**」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物をたくさん食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！

秋が旬の食べ物

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。

「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物、魚が他の時期と比べ新鮮で美味しく食べられる時期のことです。

脂ののったさんまなど、今の時期ならではのおいしい食材を味わってみましょう！



新米



きのこ



くり



さつまいも



さんま



ぶどう



かき



りんご

10月10日は目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。幼児期にさまざまなものを見て、外からの刺激を受けることは、視力の発達や情報を得るためにも大切なことです。この成長発達の時期だからこそ、目を大切にする生活習慣を身につけましょう。目の健康に欠かせない栄養素の紹介をします。



目の健康に欠かせない栄養素



アントシアニン

アントシアニンは色素成分のことで目の疲れを和らげ、視力回復の効果があるとされています。



ブルーベリー



なす



紫キャベツ

ビタミンA

ビタミンAは暗い場所でも目が慣れて見える機能に関わるはたらきをされています。ほかにも、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。



かぼちゃ



ほうれんそう



うなぎ

7月のさかな～いわし～

7月のさかなは『いわし』です。先月の『あじ』に見た目が少し似ています。その発見をたくさんの子供たちが気づきました。小骨が多いさかなですが栄養がたくさんあります。甘辛くかば焼き風にしました。骨に気をつけながら丁寧に食べている姿が印象的でした。



8月のさかな～たちうお～

8月のさかなである『たちうお』は細長く、銀色に輝いているのが特徴です。「うなぎ?」「とっても大きい!」といろいろな感想がありました。

うめ風味のみそに漬け込みマヨ焼きにしました。食缶が空っぽのクラスもありとても嬉しい気持ちになりました。



9月のさかな～さんま～

2学期最初のさかなは『さんま(秋刀魚)』でした。夏休みが明けて久しぶりに見る本物のさかなにみんなワクワクしていました。さんまには小骨が多く、食べにくいですが旬を迎え脂がのって

絶品でした。「おいしい!」「骨きれいに取れたよ!」と見せてくれるお友だちもいました。食欲の秋が到来です。旬をたくさん味わいたいですね。



7月のまごわやさしい給食

夏の暑さが本格的になった7月のまごわやさしい給食は、夏の果物『パイナップル』が登場しました。太陽の日を浴びて育ったパイナップルは水分が多く、とても甘みがあります。また、食べたものの消化を助けるはたらきもある栄養満点のフルーツです。夏は暑い日が多くありましたがみんなたくさん給食を食べてくれました。



8月のまごわやさしい給食

8月のまごわやさしい給食では、夏のさかなである「いわし」を使ったハンバーグを作りました。ハンバーグにかけるあんかけソースは夏野菜をたくさん入れました。カラーピーマン・ナス・ズッキーニが入りとてもカラフルでした。夏の食材をたくさん使いました。



9月のまごわやさしい給食

新学期最初のまごわやさしい給食では、『黒豆ごはん』をつくりました。黒豆を乾煎りして、酢と一緒に炊き込むと鮮やかなピンク色のごはんが炊き上がります。「わたしピンク大好きだからこのごはんも好き!」「きれいな色だね」と話すお友だちがいました。2学期は色々な行事があります。疲れを残さないためにも今学期たくさん食べましょう!

