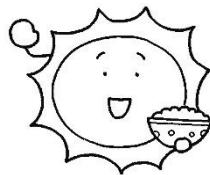




給食だより



2024. 10

平野北中学校

秋は、過ごしやすい気候で、食事をとりやすく、旬を迎える食材も多いため、「食欲の秋」といわれています。他にも「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などの言葉があります。1日3食、栄養バランスのよい食事をとり、様々なことに打ち込みましょう。

10月の給食より



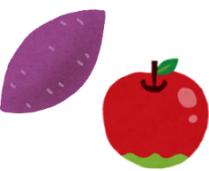
秋が旬の食材

さつまいも、りんご、かぼちゃなど、秋に旬を迎える食材が登場します。秋の味覚を楽しんでください。

4日 「大学いも、りんご」

15日 「かぼちゃのいとこ煮」

22日 「さつまいものみそ汁」



塩こうじ

29日の「さごしの塩こうじ焼き」は新献立です。塩こうじとは、米こうじと塩と水だけで作る発酵調味料です。食材をやわらかくしたり、甘みやうまみを増やしたりする働きがあります。



いとこ煮

いとこ煮とは、野菜や豆を煮る時に「追い追い(甥、甥)煮る」ことから、甥同士はいとこのため「いとこ煮」と呼ばれるようになったといわれています。追い追いとは、「順を追って」「だんだんに」という意味です。

15日は、かぼちゃとあずきを使用した、いとこ煮が登場します。



沖縄料理

沖縄料理は、豚肉、海そう類、豆腐、野菜など沖縄の土地に根ざした食材を多く使っており、栄養バランスに優れています。

3日は、豚バラ肉とだいこんなどを一緒にやわらかく煮こんだ「ソーキ汁」、22日は、沖縄風炊き込みごはんの「ジューシー」が登場します。沖縄の食文化を楽しみましょう。



☆ハロウィンとは☆

毎年10月31日に行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。もともとは、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。魔よけとして、かぼちゃをかざったり、食べたりすることが多いです。また仮装も悪い霊たちから見守るために、始まったとされています。

◆連絡◆

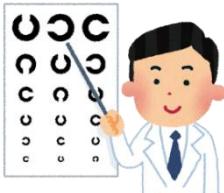
10月9~11日
全学年給食なし



10月10日は「目の愛護デー」

10と10を横に倒すと、まゆ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。目の健康を守るために、様々な場所で、目の大きさを呼びかけるための運動やイベントが行われています。

大人だけでなく、子どもも日常的にスマートフォンやタブレットを使う機会が多いため、定期的な眼科検診や、目を休めることを大切にしましょう。



～目に良い栄養素・食べ物～

ビタミンA（カロテン）

目の粘膜を健康に保ち、目の疲れや乾燥を防ぎます。にんじん、かぼちゃ、レバーなどに含まれます。



アントシアニン

赤や紫色の天然色素で、目の疲労回復や視力低下予防の効果があります。ブルーベリーやなすやぶどうなどに含まれます。



ビタミンB群

ビタミンB1、B12は、目の神経の働きを良くします。ビタミンB2は目の疲れに効果的です。豚肉、卵、豆類などに含まれます。



ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。不足すると、白内障が進みやすくなります。いちご、みかん、キウイ、ほうれん草などに含まれます。



目に嬉しい

フルーベリーラッキーの作り方

牛乳200ml、ヨーグルト250g、(2~3人分)
冷凍ブルーベリー150g、はちみつ大さじ1
をミキサーに入れ、ブルーベリーが細かく
なれば完成。



世界食料デーは、国連によって世界の食料問題を考える日として、10月16日に制定されました。今世界では、すべての人が食べられる食料が生産されているのに関わらず、10人に1人が十分に食べられていません。世界中のみんなが食べられるようになるために、家や学校でできることがあるはずです。みんなで話し合ってみましょう。

Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？

A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

