



給食だより



小山中学校給食共同調理場 R6

「食欲の秋」というように、秋の食材を使ったおいしい食べ物が出回る季節となりました。今しか味わうことの出来ない旬のおいしさというものを味わって欲しいですね。ただし、おいしいからといって食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも望ましい食生活・生活習慣を身につけましょう。



～10月10日は「目の愛護デー」～

目を大切にしよう



人間が、体外から受ける情報の約80パーセントは目からだと言われています。人間にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」としています。

・ビタミンA

特に目の働きを助けるビタミンとして知られ、視覚機能を助けたり、目を乾燥から守るための粘液の層を作ったりしています。目の健康には欠かせない栄養素です。

多く含まれる食材：レバー、うなぎ、バター、卵黄

・アントシアニン(青紫色色素)

視力機能の改善や目の疲れの予防に効果があるとされています。血流をスムーズにし、目の細胞に栄養や酸素をしっかりと運んでくれます。



多く含まれる食材：ブルーベリー、なす、紫芋



10月31日はハロウィン

ハロウィンはヨーロッパを発祥とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。

怖い顔を彫ったかぼちゃを家の玄関や窓辺に飾って、悪霊を追い払おうとしていたそうです。最近では、日本でもパーティーなどが開かれるようになりました。

給食では、たくさんのかぼちゃを使用したパンプキンポタージュを提供します。

10月31日(木) ハロウィン献立

- ・ピラフ
- ・牛乳
- ・肉団子トマトソース(2個)
- ・ゆで野菜サラダ
- ・パンプキンポタージュ



お米ウィーク10月21日～25日

ご飯を中心とした日本型食生活の良いところを見直すための週間です。日本で食べられているお米は約3000年以上も前に伝わってきました。お米の消費量は、毎年減少しています。

日本型食生活とは、昭和50年代の食生活のことです。ご飯を主食としながら、主菜・副菜に加え、牛乳・乳製品、果物が加わった伝統的なバランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、このような食事にあると国際的にも評価されています。



この一週間は、毎日の給食で「お米」が提供されます。給食で使用されているお米は、小山市産です。10月24日にはとちぎの星という品種のご飯を提供します。