10月給食だより

まだまだ暑い日が続きますが、秋は１年の中で一番過ごしやすい季節と言われています。秋と言えば食欲の秋です。秋は動物たちが食べ物をたくさん食べて冬眠の準備をするように、人間も寒い冬を乗り越えるために、食べ物をたくさん食べたくなると言われています。10月の給食では秋の食材をたくさん使った献立が出ます。残さず食べて、元気いっぱいに秋を楽しみましょう。

10月20日～24日は、お米ウィークです

新米が味わえるようになるこの時期に、小山市の小中学校では「お米ウィーク」という取組を行っています。学校給食を通し、地産地消や食生活のあり方、米を中心とする日本型食生活の良さを考える週間です。

日本型食生活とは？

日本型食生活とは、主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。日本が世界でも長寿国なのは、栄養バランスのよい日本型食生活を続けてきたからだともいわれています。

「ラムサールふゆみずたんぼ米」を味わおう！

今年度も、給食でラムサールふゆみずたんぼ米が登場する予定です。ラムサールふゆみずたんぼ米とは、平成24年7月3日にラムサール条約湿地登録された渡良瀬遊水地周辺の田んぼで、環境にやさしい農法で栽培された安全、安心でおいしいお米です。

☆10月21日、23日の給食で、ラムサールふゆみずたんぼ米を炊く予定です。お楽しみに！

10月10日は「目の愛護デー」！

10月10日は目の愛護デーです。そこで、10月3日（金）の給食では「目の愛護デー献立」が出ます。目の健康を保つのに欠かせないのが「ビタミンA」です。ビタミンAは、レバーやにんじん、ほうれん草に多く含まれています。ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えにくくなる夜盲症や目が乾燥するドライアイを引き起こす原因になります。ビタミンAのほかに、ブルーベリーに含まれているアントシアニンは目に良いはたらきがあります。当日の献立ではビタミンAやアントシアニンがたっぷり入った給食が出ます。目の健康を考えながら食べてみてください。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、きんぴらやかきあげ、ケーキなどの料理にも合う野菜です。ぜひ様々な料理でにんじんを取り入れてみてください。

きんぴら

かきあげ

ケーキ