



10月の給食だより

R2 (2020) 年10月 宗岡小学校



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。

実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物が収穫され、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

魚に親しもう！！

最近、食生活のスタイルが変化し、家庭での魚料理の回数が減ってきています。

魚のおいしさ、健康に優れた食品であることをしっかり理解してほしいと思います。

秋は、さんま・さば・もどり鰹など比較的食べやすく、おいしい旬の魚も出回ります。

給食では、さんまのかば焼き、さんまの塩焼き、さばのみそ煮を出す予定です。

ぜひ、ご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってほしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！！

- **たんぱく質**：私たちの体の血や肉をつくります。
- **タウリン**：体の疲れをとり、目の働きをよくします。
- **DHA**：脳の働きをよくします。
- **カルシウム**：骨や歯を丈夫にします。
- **EPA**：動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。



さんまをカッコよく

きれいに食べよう！



「日本の食文化を知ろう」というのが今月の目標です。日には「さんまをカッコよく食べよう！」のととりくみを通して箸の使い方を全校で見直します。1・2年生の教室には給食委員さんまの食べ方の模型を持って行き、カッコよくきれいに食べる方法を説明した後、一緒に食事をします。

あき みのりの秋です

●くり (栗)

鮮やかな黄色の栗は秋ならではの味覚です。栗は栄養バランスもよく、栄養価が高い食べ物です。たんぱく質やビタミン、ミネラルがバランスよく含まれていて特にビタミンB1が多く含まれています。でんぷんが多く、脂質が少なくヘルシーです。



●さんま (秋刀魚)

旬の秋刀魚は、脂がのっておいしいですね。秋刀魚の脂に含まれるEPAやDHAは、血の流れを良くしたり、頭の働きをよくしたりします。



●さつまいも

さつまいもは長時間加熱すると酵素が働き、甘味が増します。ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり含まれています。



●りんご

1日1個のりんごは医者いらずと言われるほど、体に良い果物です。りんごに含まれるペクチンには、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。



●こめ (米)

日本人にとって主食のお米は、秋には新米が収穫されます。給食では宗岡産のお米を使用していきます。



旬の話題 (日本の食文化に触れてみよう!!)

●おにぎり🍙のヒミツ

今日は、「おにぎり」のヒミツをお話します。

クイズ

今から約1000年前(平安時代)に書かれた「源氏物語」というお話に「鳥の子」というおにぎりが登場します。どんな形のおにぎりでしょうか？

- ① たまご形
- ② 三角形
- ③ 鳥の形

正解は、①たまご形です。紫式部が書いた「源氏物語」には、主人公の光源氏がたまご形のおにぎり「鳥の子」を家来にふるまう場面が出てきます。また平安時代のおにぎり「屯食とんじき」とも呼ばれていて、味がついていないもち米のおにぎり、細長いたまごの形をしていました。戦国時代から梅干し入りのおにぎりが広まり、兵隊がいくさの時ににおにぎりを腰につけて戦い、お弁当のように食べていたと言われていました。