

10月給食だより

今月の行事食・特別給食

4日 (金)	カジマヤー	旧暦の9月7日は数え年97歳の長寿をお祝いします。
10日 (木)	目の愛護デー	目によい食べ物(ビタミンAが多く含まれた食べ物)を使った献立です。
31日 (木)	ハロウィン	かぼちゃを使った献立が登場します。

朝、晩は少し涼しくなり、秋の訪れを感じる事が出来るようになりました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などいろいろな秋がありますが、皆さんはどの秋ですか？ やはり食欲の秋でしょうか！？ 栗や芋、サンマやきのこなど旬の食べ物は安くておいしいですね。10月の給食は、秋においしい食べ物を使った献立がいろいろ登場します。ご家庭でもおいしい秋を味わってみませんか。

秋においしい食べ物

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



給食にも、いろいろなきのこが出てきます。えのきたけ、しめじ、まいたけなどいろいろな種類のきのこがあります。



新鮮なさんまはしっぽを持つと刀のようにすっと立ちます。体によい脂がたくさん含まれています。大きいものほど脂がのっついておいしいです。



鮭は、川で生まれ、海に出て大きく育ちます。卵を生むためにまた生まれた川に戻ってきます。鮭にも体によい脂が含まれています。

秋に食べ物がおいしいのはなぜ？

「食欲の秋」といいますね。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか？

秋になると昼間はポカポカ、夜は冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。また、私達の体は、寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。



今月の地場産物

地場産物って？ → 地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。

・にら



目の健康にかかせない「ビタミンA」



10月には目の愛護デーがあります。健康な目を守るために、目にやさしい生活について考えてみましょう。私たちの生活はテレビ、パソコン、携帯電話など目をつかうことが多くなっています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。うす暗いところで目が慣れるのも、目が乾燥を防ぐのにも「ビタミンA」が大きく関わっています。それらが不足すると夜盲症やうす暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

ビタミンAを多く含む食べ物

