

10月給食だより

令和元年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…ですね♪

まだまだ暑い日が続いていますが、朝・夕は少し涼しくなり、過ごしやすくなったと思います。
「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と言われるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。そして、「食欲の秋」でもあります！秋は、多くの食べ物のが旬をむかえます。実りの秋に感謝して、おいしい秋を楽しみましょう。

今月の行事食・特別給食



3日(木) イワシの日献立。《4日》
10月4日は、語呂合わせで「いわしの日」です。
骨まで食べるとカルシウムの吸収がアップしますよ！

4日(金) カジマヤーお祝い献立。《5日》
5日(旧暦9月7日)はカジマヤー(97歳をむかえたお祝い)をする日です。4日はそのお祝い献立です。

10日(木) 目の愛護デー献立。
「目のビタミン」とも言われるビタミンAが
たっぷりの献立！

16日(水) 沖縄そばの日献立。《17日》
10月17日は沖縄そばが「そば」として認められた日。

18日(金) かみかみ献立。
一口30回かむと、脳がげんきになるよ！

31日(木) ハロウィン献立。
ハロウィンの日にちなんで「かぼちゃ」が登場！

今月の地場産物

じばさんぶつ

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。新鮮でおいしいよ♪

- ・ねぎ
- ・小松菜
- ・にら
- ・きゅうり
- ・冬瓜



目の健康と栄養

皆さんは目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

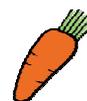
☆目の健康に良い食べ物☆



ブロッコリー



さけ



にんじん



納豆



10月16日は世界食料デー



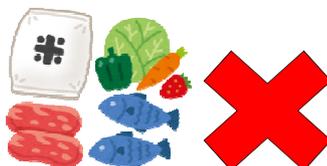
世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにも関わらず、世界人口の約11%に当たる約8億1500万人もの人が、食料を十分に得ることができず、栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%(カロリーベース)と約6割を外国からの輸入に頼っているながら、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間646万トン発生しています。

世界食料デーは、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話す機会にしてください。

■食べ物をむだにしない

■世界の食料問題にめをむける

私たちに
できること



他にも何ができるか考えてみよう！

