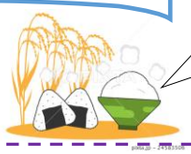
10月号 きゅうしょくだより

令和４年度
新座市立西堀小学校

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。

給食のお米も、収穫したての新米となり、ますますおいしくお米が炊き上がります。また、主菜、副菜に旬の魚や野菜を取り入れ、秋の味覚を子どもたちに届けたいと思います。

おいしい新米を食べよう



西堀小学校では、埼玉県産『彩のかがやき』を使用しています。

★お米パワーのひみつ★

① **よく噛む習慣がつく**　小麦粉で作るパンや麺類と違い、ご飯は粒なので、よく噛んで食べる習慣が自然に身につきます。

② **腹持ちが良い**　ご飯は、パンや麺よりもゆっくりと消化されるので、腹持ちがよく、間食でおやつの食べすぎを予防してくれます。

③ **体に優しい**　色んな料理の味を引き立たせて、味覚を豊かにします。また、様々なおかずを組み合わせて食べることができるので、バランスの良い食事になります。

④ **パワーの源の栄養素が含まれている**　お米には、体を動かすためのエネルギーとなる炭水化物が多く含まれているほか、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1やビタミンE、亜鉛などの栄養素もふんだんに含まれています。

＊＊＊　今月の行事こんだて　＊＊＊

10月7日(金)　十三夜こんだて(栗名月)

【栗ご飯・秋鮭の西京焼き・おかか和え・きなこ団子・牛乳】

栗ご飯は、旬の栗を使い炊き込み、お月見団子は、今回はきなこ団子を作ります。十三夜は、十五夜の約一か月後と言われています。今年の十三夜は、八日ですが、給食では前日の七日を十三夜献立にしています。この季節は、栗や豆の収穫時期ということから『栗名月』や『豆名月』とも呼ばれています。

10月27日(木)　ハッピーハロウィンこんだて

【ナポリタンスパゲッティ・オニオンスープ・ハロウィンクッキー・牛乳）

ハロウィンは、もともとは西洋から始まった伝統行事で、秋の収穫のお祝いや、悪霊や魔物を追い払うために行われていました。日本でも、この時期になるとハロウィンイベントや仮装パーティをして楽しむようになりました。本来はハロウィンの日は月の最終日ですが、給食では、少し早めのハロウィン献立になります。給食室でかぼちゃのクッキーを焼きます。ハロウィン気分を味わってもらえるように、色んな型で抜いて作りたいと思います。

10月29日(土)　運動会おつかれさまこんだて

【ファイバードライカレー・チキンカツ・紅白ゼリーのフルーツポンチ・ジョア】

29日は運動会です。この日のために、みんな毎日いっしょうけんめい練習を頑張ってきました。当日は、緊張や興奮によって想像以上に疲れていると思います。また、免疫力も低下しやすい状態でもあります。運動後の食事は、筋肉を作るたんぱく質とともに、エネルギー補給をするための糖質をセットでとることで、より効率的に疲労を回復させることができます。

ファイバードライカレーとは、カレーの具の中にごぼうや大豆を細かく切り炒め入れ、食物繊維や、ビタミン類の栄養もとれる、やさしい味のドライカレーです。

たべものクイズ ～カルシウムについて～

1．骨を強くするには、カルシウムと、
①炭水化物
②ビタミンC
③ビタミンD
が必要です。

2．ビタミンDは、
①太陽に当たることで
②日陰で過ごすことで
③甘いものを食べることで
体の中で作られます。

3．牛乳が苦手な子やアレルギーで、飲めない子は、カルシウムが多く含まれる、

①チーズ	②トマト	③海藻	④キャベツ
⑤小魚	⑥とうもろこし	⑦納豆	⑧こまつな
⑨たまご	⑩さつまいも	⑪ひじき	⑫豆腐

（複数回答）　を、積極的に食べて元気な骨を作ろう！！

こたえ　1→③　2→①　3→①　⑤　③　⑦　⑧　⑨　⑪　⑫