ぱくぱく　なみっこ
10月号

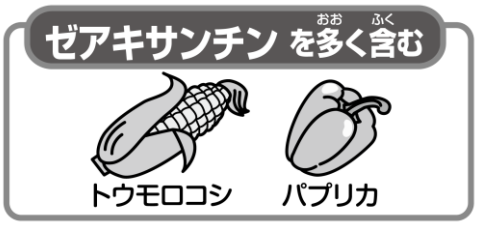
Ｒ６年　茅ヶ崎市立松浪小学校
校　　長　日髙　恭子
栄養教諭　飯田　真理子

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあるそうです。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目の使い過ぎの心配もありますね。10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



✿給食試食会を行いました！

５年生キャンプ日と６年生の修学旅行代休日に試食会を行いました。（６月７日が３年生保護者、９月10日が２年生保護者）PTA役員の方も含めて、6月が５２名、9月が５８名の参加がありました。皆様のご協力で和やかで楽しい会になりました。

◎献立

高野豆腐のそぼろごはん・牛乳・いわしのごま竜田・かぼちゃの豚汁（6月）

梅ちりごはん・牛乳・太刀魚のカレー揚げ・湯葉けんちん汁（9月）

◎アンケートより…

どちらの献立も、「おいしくて、野菜たっぷり」「薄味だけどだしが効いていた」と大変好評でした。「魚の皮が気にならなかった」など、両日とも魚の食べやすさを感じた方が多かったです。ごまをまぶしたり、カレー味にして油で揚げることで、魚のにおいを消すことができたのでしょうか。えぼし麻呂の食器は、「軽くて持ちやすく、割れる心配がない。茅ヶ崎らしくてかわいい」との感想が多かったです。食器の色がクリーム色で古く見える？着色にも気を付けながら衛生的に扱います。

＊給食に期待することは？の回答をまとめると…

栄養バランスの良い、安全でおいしい給食を、クラスのお友だちと楽しく食べること。

いろいろな食材やメニューを体験すること。

＊日頃の給食についての会話

朝の献立表チェックと、帰宅後の食べた量チェックは、多くのご家庭でされていました。

「好き嫌いの多い息子が、そら豆おいしかった！と言っていたのを聞いてとてもうれしかったです」

「毎晩夕食時に、今日の給食クイズを子どもがだしてくれます」

ご家庭でも給食を盛り上げてくださり、大変ありがたく思います。

＊家庭での子どもたちの食事へのかかわりについての回答から

食卓の準備や後片付け、料理のお手伝いなど、家族の一員としてお手伝いをしっかりしている子が多く、頼もしく感じました。「最近は皮むきや野菜のカット等をやりたがることが増えました」

料理に関心が向き始める子もいると思います。楽しい雰囲気作りから始めて、益々豊かな食卓につながると良いですね。

アンケートにご協力ありがとうございました。多くのご意見や感想から、食への関心の高さに感動するとともに、たくさんの励ましの言葉をいただき感謝しております。今後の給食づくりや指導に役立てたいと思います。お忙しい中参加いただきありがとうございました。

✿10月10日は茅ヶ崎産サツマイモを使った「ちがさき秋カリー」！

✿マヒマヒとロミロミで姉妹都市給食！

10月24日は、茅ヶ崎市とハワイ州ホノルル市・郡と姉妹都市協定を締結した日です。その日にあわせてマヒマヒ（シイラ）のから揚げをサンドするハワイアンセルフサンド・チキンロングライス（春雨スープ）・ロミロミサラダの献立を実施します。

✿献立紹介　切り干しピビンパ（9月の献立より）

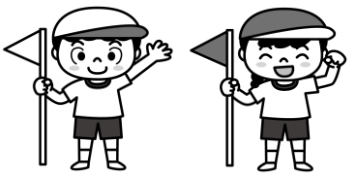
材料（給食での４人分）	
豚ひき肉	１４０ｇ
大豆ミート	１２ｇ
切り干し大根	２０ｇ
にんにく	少々
玉ねぎ	６０ｇ
たけのこ	４０ｇ
にんじん	６０ｇ
小松菜	４０ｇ
もやし	６０ｇ
キムチ	３５ｇ
砂糖	５ｇ
しょうゆ	２０ｇ
酒	５ｇ
ごま油	２ｇ
コチュジャン	8g
豆板醤	少々

作り方

① 大豆ミートはゆでて戻し、切り干し大根はよく洗って水につけて戻し、食べやすい長さに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎは半分に切りスライスし、たけのこ、にんじんは千切りにする。小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。（給食では水が出てしまうので、もやしはゆでます）

② フライパンを熱してごま油をひき、にんにくを入れて炒めてから豚ひき肉を炒める。大豆ミート、たけのこ、にんじん、切り干し大根、玉ねぎを炒め、火が通ったら調味料、もやし、キムチ、小松菜を加える。

※ 給食のピビンパは、ナムルと肉とキムチの炒め物を、自分でご飯に混ぜて食べます。ぜんまいの代わりに切り干し大根を使用しています。給食のキムチは甘めで子ども向きの物を選んでいるので、最後に豆板醤で味を整えます。ご家庭ではお好みで調味料の調整をしてください。



早起き・早寝・朝ご飯で　運動会がんばってくださいね！