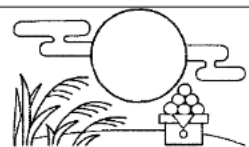


給食・食育だより 10月号



今宿小学校給食室

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになりました。秋は、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋といわれるようにじっくりと様々なことに取り組める季節です。また、味覚の秋といわれるようにおいしい食べ物がたくさん収穫される季節でもあります。秋の恵みに感謝していただきましょう。

10月の給食の特色

○旬の食品を取り入れました。

(えのきたけ、しめじ、しいたけ、さつまいも、くり、かぼちゃ、さば)

○6日(月)中秋の名月にちなんで、手作りみたらしだんごを取り入れました。

○新しい献立を取り入れました。

9日(木)フレークチキン、21日(火)味噌鶏ちゃん

○24日(金)2014年10月24日に茅ヶ崎市とホノルル市は姉妹都市締結したことにちなんで、ホノルルを身近に感じられるような献立を取り入れました。(ハワイアンサンド、モチコチキン)

○31日(金)ハロウィンにちなんだ献立を取り入れました。(パンプキングラタン)

給食のレシピ紹介



フレークチキン

<材料一人分>

鶏もも肉	約50g
食塩	少々
こしょう	少々
液体塩こうじ	2.5g
酒	1g
にんにく	0.5g
しょうが	0.5g
小麦粉	3g
水	4.5g
無糖コーンフレーク	12g
生パン粉	1.5g
揚げ油	適量

<作り方>

1. 下味のにんにくとしょうがをすりおろす。
2. 鶏もも肉に下味をつける。
3. 無糖コーンフレークを少しくだく。
4. 無糖コーンフレークと生パン粉をまぜる。
5. 2.に小麦粉をつけたあとに水をつけてから4.をつけて油で揚げる。





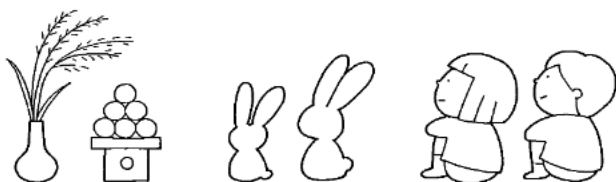
**2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。**

昔から秋は一年のうちで最も月が美しく見える季節とされてきました。お月見は、旧暦の秋の真ん中にあたる 8 月 15 日に美しい月を眺めながら秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

にんじんと目の健康

にんじんは給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβカロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防いだり、肌荒れや風邪予防に役立ちますよ。

鉄分をとって貧血を防ぎましょう

貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こります。成長期で急に身長や体重が増えた時や日常的にスポーツをする人は、貧血になりやすいため、食事から意識して鉄をとる必要があります。鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があって、ヘム鉄の方が体に吸収されやすい特徴があります。鉄は、ビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせると良いですよ。

鉄を多く含む食品

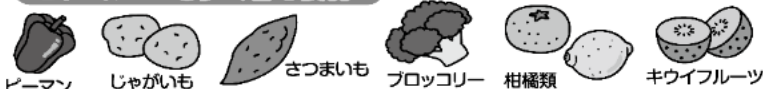
動物性食品(ヘム鉄)



植物性食品(非ヘム鉄)



ビタミンCを多く含む食品



10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広げる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

