

さいたま市立常盤小学校

今年も多くの農作物が収穫される季節がやってきました。給食でも、秋の味覚としていろいろな食べものが登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



10月の献立紹介



9日(水) 目の愛護デー給食: 目の愛護デー当日(10月10日)は、5年生が校外学習のため、前日に目の愛護デーにちなんだ給食を提供します。目の健康のお手伝いをしてくれる食材を使用します。

15日(火) 十三夜・きのこの日: 9月17日(火)の十五夜について美しいと言われる十三夜の月も昔から人々に愛されてきました。十三夜は「豆名月」「栗名月」とも言います。この日は豆をたくさん使用した人気メニュー「ソイ丼」を提供します。

17日(木) 郷土料理栃木県: 6年生が修学旅行に行った栃木県で有名な「かんぴょう」「餃子」「ゆば」を給食に提供します。6年生はいい思い出ができるかな?

18日(金) 食育の日: 毎月19日は食育の日、地産地消の日です。この日は秋を感じる「秋の香りごはん」や、「若谷さんちの小松菜のみそ汁」を提供します。

21日(月) ツール・ド・フランス給食: 11月2日(土)はツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが開催されます。なんと、今年で10回目だそうです。フランスの料理を提供します。

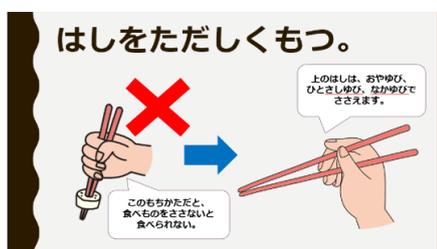
25日(金) 世界パスタデー: この日は世界パスタデーです。1995年の10月25日にイタリアで初めて「世界パスタ会議」が開催されたことをきっかけにできた日だそうです。給食ではツナ入りペペロンチーノを提供します。

30日(水) ハロウィーン献立: ハロウィーンにちなんで、かぼちゃを使用したラッキー★パンプキンシチューを提供します。給食室からのいたずらで、各クラスに1つ、星型のラッキーにんじんを忍ばせます。当たったらラッキー★

31日(木) つぼみの日: 6年生のつぼみの日です。常盤中学校学区の常盤小、仲町小、常盤北小、常盤中の4校がつぼみの日当日までのどこかで「つぼみサラダ」を提供します。進学したあとも、友達と給食の話に花を咲かせてほしいなと思います。

◎9月は、2年生の学級活動「しょくじのマナーめいじんになろう」の学習をしました◎

2年生は食事のマナーを学習しました。常々、栄養教諭として給食の時間が子どもたちにとって、楽しい時間であってほしいと思っています。そのために、自分も、まわりの人も楽しい食事の時間をすごせるよう、食事のマナーを守ることが大切であることを伝えました。食事のマナーをしっかり守って食事をする、自分だけでなく、家族や友達もハッピーな気持ちになります。なによりも、大人になってからも必要なスキルです。常盤小の子どもたちが大人になるまでに「望ましい食習慣」を身につけられるよう、ご家庭でもぜひ、見守っていただけると幸いです。



★10月は朝ごはんを食べよう強化月間★

毎年10月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です。みなさん、学校に来る前に朝ごはんは食べてきていますか？「朝は起きることができない…」、「朝は食欲がない…」さまざまな理由で食べることができない人もいるかもしれません。しかし、朝ごはんを食べないことで、**将来、肥満や脳出血、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながる危険性**もあります。朝食を抜いて、1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増大し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。また、食後血糖値の乱れにもつながります。

普段あまり朝食を食べることができていない人は、「牛乳だけでも飲む」「おにぎりを一口食べる」「パンとゆでたまごとトマトジュースを飲む」など、無理なくできる範囲でチャレンジしてみてください。



10月10日は目の愛護デーです。昭和6年に失明予防の運動として「視力保存デー」と定められたことがはじまりです。現在では目の愛護デーとして毎年目の健康に関する活動が行われています。目の健康には食べ物も大きく関係していますが、「これさえ食べれば視力が良くなる」というものはありません。特定の栄養素だけをたくさん摂るのではなく、大前提として、バランスの良い食事が大切です。その上で、食べ物にも意識を向けてみましょう。目の健康にいいと言われている栄養素は、ビタミンAやルテイン、亜鉛、アントシアニンなどが代表的です。

社会の変化や、2019年に開始されたGIGAスクール構想により、子どもが情報端末を操作する機会が以前よりも増え、スマートフォン、タブレットがより生活に欠かせないものとなってきています。とても便利なものですが、情報端末の長時間の継続した使用は、ドライアイや近視化を招く可能性があります。30分使用したら、5～10分程度目を休めるなど、この日は、いつもよりも自分の目を労わってみてはいかがでしょうか。

🎃 ハロウィンってなあに？ 🎃

1990年代あたりからテーマパークで始まったイベントを筆頭として、ここ数年日本でもハロウィンが定着しています。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。現代ではアメリカ合衆国を中心に民間行事として定着し、多くの人に親しまれています。かぼちゃの中身をくりぬいてジャック・オー・ランタンを作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近所の家を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。



🍷 さいたま市食育なびについて 🍷

「さいたま市食育なび」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。ぜひ、ご活用ください。

[さいたま市 食育なび \(saitamacity-shokuiku.jp\)](http://saitamacity-shokuiku.jp)



この二次元コードから「さいたま市食育なび」にアクセスできます