

給食だより

10月号

令和3年9月29日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士

夏も過ぎ、秋の味覚がたくさん出てきていますね。給食でも秋の味覚をたくさん献立に取り入れているので、旬を味わいながら食べてもらえたらと思います。

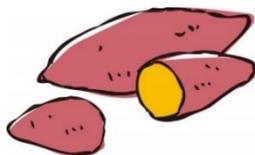
旬の味覚

さんま



秋は秋刀魚が最もおいしい季節です。良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

さつまいも



焼きいも、お菓子などにも大活躍のさつまいも。主成分のでんぷんはエネルギー源となり食物繊維も多く便秘にも効果的です。

くり



秋の味覚の代表ともいえる栗は、ゆでたり、栗ご飯にしたり。ビタミンCや食物繊維が多いので疲労回復や風邪予防、便秘解消にも効果的です。

りんご



そのまま食べる他にも、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。

食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それはなんでしょう？

- ① ビタミンA
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンD

こたえ ③ ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

魚を食べよう！

秋から冬にかけておいしい魚がたくさん出回ります。そこで魚について特集します。

●こんなところに、こんな栄養があります●

頭・目の周囲

血管や皮膚をしなやかにする物質を多く含んでいます。

腎

カルシウム、ミネラルがたっぷりです。

肉

すぐれたたんぱく質がたっぷり。

内臓

ビタミンやミネラルや、健康によい脂肪を含んでいます。

皮

肉よりもビタミンA、ビタミンB₂を多く含んでいます。

血合肉

たんぱく質、鉄分などがたっぷりです。



10月10日は目の愛護デー



みなさんは、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にかと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。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。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



うなぎ



レバー

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前に担任にご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。