



# きゅうしょくだより



令和6年 10月 あおぞらルーム

蒸し暑い日々がようやく落ち着き始め、いよいよ【実りの秋】そして【スポーツの秋】がやってきました。普段の生活の中でも体を動かす機会が増えてきます。食事・運動・睡眠をしっかりととり、健康を保つようにしましょう。給食でも、これからの時期に旬を迎える食材が色々登場します。旬の野菜は普段食べている食材に比べて、栄養価が豊富に含まれています。

「食」は五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)のすべてを同時に使う唯一の行為であると言われております。ただ食べるのではなく、「どういう食べ物だろう？匂いはどんなかな？どういう舌ざわりかな？食べるとどういう音がする？味はどんなかな？」を感じながら食べることは脳の発育にとっても大切な事です。給食でも色々な食材に触れて食べることで子どもたちが色々なことを感じて欲しいと思います。

ご家族でも食卓を囲み、旬の食べ物を話題に楽しい時間が過ごせるといいですね♪



## 【10月10日は目の愛護デー】

10月10日は「目の愛護デー」です。10を右回転させると眉毛と目のように見えることからこの日になりました。「目を大切にしよう！！」という日です。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内でビタミンAになります。ビタミンAは目の粘膜や健康を保つために大切な栄養素です。豚肉などに含まれるビタミンB1は目の疲れに効果的です。野菜や果物に多く含まれているビタミンCは、目の充血を防ぐ働きがあります。給食と保健との共同で幼児クラスを対象に「目について」のお話を予定しております。



## 【食べ物を大切に思う心！10月16日は世界食糧デー】



1945年10月16日に国連食糧農業機関(FAO)が創設されたことを記念し、毎年10月16日は、世界の食料問題を考える日として、国連により1981年から「世界食糧デー」として定められています。これは、飢餓に苦しむ人々、全ての人々に健康的な食事を確保する必要性について、世界的な意識喚起と行動を促す国連の記念日であり、世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。この機会に食べ物の大切さや自分たちができることについて考え家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 【外国の料理を味わってみよう！！】

給食では主に和食を中心に提供していますが、外国の料理も取り入れています。

10月は、「スペイン風オムレツ」「ポークビーンズ」を予定しております。

「スペイン風オムレツ」・・・スペインの料理で、じゃが芋や野菜を入れたオムレツです。

「ポークビーンズ」・・・アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と豆類、野菜をトマトペースで煮込みます。給食ではインゲン豆とひよこ豆をいれます。



## 【全国郷土料理巡り～新潟県～】



10月は、新潟県の「のっぺい汁」を提供します。

「のっぺい汁」・・・さといもやにんじん、ごぼうなどをしょうゆ味のだし汁で煮ます。「新潟県のおふくろの味」とも言われています。

## 【今月のおすすめレシピ】〈ハニースパイシーチキン〉

(材料)5人分

・鶏モモ肉・・・200g はちみつ・・・10g にんにく・・・少量

しょう油・・・3g カレー粉・・・少量 食塩・・・少量

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、鶏肉を両面焼く。
- ③ ①で作った調味料を入れて、味を調える。

★鶏肉を豚肉に変更してもおいしいかと思えます。



### 【おしらせ】



9月末で調理師の笹川 隆史が退職しました

9/18より、大高 美雪(おたかみゆき)が調理師として加わりました。今後も子どもたちにおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いします。