



# 2023 10月 食育だより



## 給食室より

### ■10月のイチ押しメニューは

#### 19日 味噌ラーメン

はじめての給食メニューです。



(エネルギー607kcal,タンパク質 33.3g)

#### 24日 きのごはん

秋の旬の味、たっぷりのきのこの炊き込みご飯です。



(エネルギー602kcal,タンパク質 24.2g)

#### 31日 ハローウィンハンバーグ

どんなハンバーグが出てくるのでしょうか？お楽しみにしていてね！！



(エネルギー602kcal,タンパク質 20.9g)

## 食育クイズ(10月)

包丁には和包丁、洋包丁、中華包丁などがありますが、次の中で和包丁はどれでしょう？

- A.牛刀
- B.出刃包丁
- C.三徳包丁
- D.ペティナイフ



正解は欄外に...

▼今年の夏は30度を超える真夏日が3か月も続くという異常な夏になりました。子どもたちも新しい体験をし、心身ともに成長したのではと思います。

さて、10月7日の運動会に向けて子どもたちは園庭で練習を、先生たちも準備等で忙しい日を過ごしています。

早く涼しい秋が来てくれますように...

たくさん遊んで学んで、おなかをすかせて、秋の旬の食材で美味しいご飯を食べて夏の疲れをとりましょう。

▼新型コロナがまた増加しているようです。

普段の予防対策(手洗い、うがい、換気、マスク)など

続けていきましょう。



## ■10月の食育カレンダー

### 2日 豆腐の日

「とー(10)ふ(2)」の語呂合わせから、10月2日は「豆腐の日」になりました。豆腐は、良質なたんぱく質と脂質が豊富で消化吸収もよい、日本の伝統的な健康食品です。湯豆腐、冷や奴、田楽、白和えなど、和食に欠かせない食材です。

### 8日 さといもの日(第2日曜日)

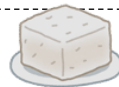
さといもは、煮しめや含め煮、煮ころがし、いも煮やふかして塩やしょうゆで食べるなど、日本の昔ながらの家庭料理に欠かせない食材です。

### 18日 冷凍食品の日

冷凍庫にストックしておく、毎日の料理やお弁当づくりに重宝する冷凍食品です。保存を目的にマイナス18℃以下の状態で製造、流通、販売されている食品のことをいいます。冷凍の「と(10)」と、「マイナス18℃」にちなみ、10月18日は「冷凍食品の日」に制定されました。

### 25日 世界パスタデー

1995(平成7)年のこの日、イタリアで世界パスタ会議が開催されたことにちなみ、設けられた記念日です。パスタとは、イタリア料理に用いる、小麦粉でつくっためん類の総称です。



## ■10月10日は目の愛護デー

2つの10を横にすると、盾と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーになりました。子どものころは目が最も育つ時期です。元気で健康な目を守るためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。子どもたちの「目」の健康を見直してみましょう。

### ・ビタミンA

目の粘膜を強くして目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

### ・ビタミンB群

ビタミンB1や12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、B2は目の疲れに効果的です。(豚肉、たまご、ごま、豆類)

### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄野菜、果物、芋類)

### ・DHA(ドコサヘキサエン酸)

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られません。食品からの摂取が重要です。

(いわし、さんま、さばなどの青魚)



## ■旬のたべもの

### ●やさい

・里芋⇒山で自然に生育していた山芋に対して、里(山あい)で栽培されているいもを里芋と呼びます。

里芋の皮をむくとヌルヌルしていますが、そのぬめり成分は水溶性の食物繊維です。里芋に触ると手がかゆくするのは、ぬめりに含む成分が皮膚を刺激するためです。

### ●さかな

さんま⇒銀色の刀のような体形で、秋を代表する魚であることから「秋刀魚」という漢字を書きます。このところさんまの収穫量が激減して気軽に食することができなくなっています。

### ●くだもの

・柿⇒柿は奈良時代から栽培されている日本の代表的な果物の一つです。おやつで食べる「干し柿」は渋柿で、渋柿の皮をむいて天日に干すことで甘くなります。干し柿にはβ-カロテンやカリウムをはじめ健康や美容に良い栄養素を豊富に含んでいます。



## ■10月31日はハローウィン

10月31日のハローウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪事を追い出すと言われていいます。ハローウィンではシンボルとして「かぼちゃ」が使われています。栄養素が豊富で風邪予防にもなるといわれるかぼちゃ、甘くてほくほくした食感が子供たちは大好きです。かぼちゃでパイ、蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりするとハローウィンが一層盛り上がりそうですね。



答え: B の出刃包丁です。洋包丁の両刃に対して和包丁は片刃、出刃の他刺身(柳刃)包丁、薄刃包丁などがあります。