



令和5年9月28日

栗島浦村立栗島浦小中学校
お家の人と一緒に読みましょう

10月 食育だより

10月の食育目標

食べ物の働きを知ろう

ようやく暑さも落ち着いて、いつの間にか季節はすっかり秋ですね！秋には、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？秋は1年の中で一番食べ物の美味しい季節です。美味しいだけでなく栄養たっぷりの秋の旬を積極的に取り入れてみませんか？

さつまいも

ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維が豊富！お通じの改善が期待でき、美容にも効果的です。

にんじん

髪の毛や皮膚などの細胞を活性化するため、美容効果があるビタミンAに変化するカロテンが豊富に含まれます。

りんご

クエン酸、リンゴ酸などは胃腸の働きを良くしてくれます。カリウムなど体内の塩分を排出する効果のある栄養素も含まれます。

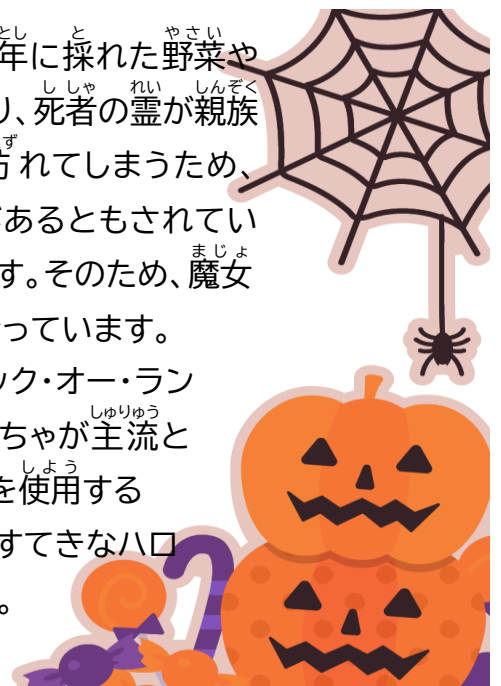
さば

脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPA、骨の健康を作るビタミンDなどの栄養素が多く含まれます。

～10月31日はハロウィン～

ハロウィンは元々ヨーロッパの一部の地域の習慣で、その年に採れた野菜や果物に感謝する日です。同時にこの世とあの世の境がなくなり、死者の霊が親族を訪れる夜といわれています。また、悪霊や魔物も一緒に訪れてしまうため、農作物が荒らされたり魂がとられたりするといった災いがあるともされています。魔物の格好をすることで悪霊から身を守っていたそうです。そのため、魔女や悪霊の仮装やメイクは現在も定番のスタイルになっています。

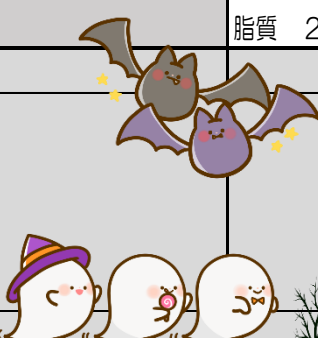
ハロウィンではシンボルとして「ジャック・オー・ランタン」が有名ですね。アメリカではかぼちゃが主流ですが、ヨーロッパではかぶを使用する地域もあるそうです。皆さんもすてきなハロウィンを過ごしてくださいね。





10月お弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
牛乳	ご飯 さば煮付け 花形人参 ささみ梅肉和え きゃべつとヤングコーンの炒め物 胡瓜漬け 牛乳	アシドミルク	ご飯 若鶏の味噌焼き キャベツと人参の炒め ほうれん草と油揚げのお浸し 蓮根そぼろ 大根としその実の漬物 牛乳	牛乳
	I補給 - 705kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.3g		I補給 - 674kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.1g	
9	10	11	12	13
スポーツの日 	ご飯 鶏肉のチーズクリームソース 青菜ピーナッツ和え 出汁巻き玉子 小豆煮 牛乳	型抜きチーズ 牛乳	ご飯 赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ かぼちゃの田舎煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク 牛乳	ブルーベリーゼリー 牛乳
	I補給 - 705kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.3g		I補給 - 667kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.1g	
16	17	18	19	20
牛乳	ご飯 華かまぼこ 銀ひらす照焼き 干し海老入り卵の花 鶏肉のみぞれ煮 胡瓜の生姜漬け 牛乳	ミルクココア 牛乳	ご飯 ハッシュドビーフ 蒸し鶏サラダ 厚焼き玉子(関東風) いんげんのピーナッツ和え 牛乳	おいしいマスカットゼリー 牛乳
	I補給 - 677kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19g		I補給 - 692kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20g	
23	24	25	26	27
牛乳	ご飯 牛肉の甘辛焼き ツナマヨコーン カリフラワーとウインナーの煮物 高菜ちりめん 牛乳	アップルジュース	ご飯 ぶりの揚げ煮 青菜の煮浸し 一口照り焼きチキン 根菜の香味炒め 若布と干し海老の当然煮	
	I補給 - 687kcal たんぱく質 26g 脂質 19.5g		I補給 - 700kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.9g	
30	31			
牛乳	ご飯 赤魚煮付け オクラのお浸し 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 肉団子のカレー煮 昆布豆 オールドファッション 牛乳			
	I補給 - 658kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.5g			

* 購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

