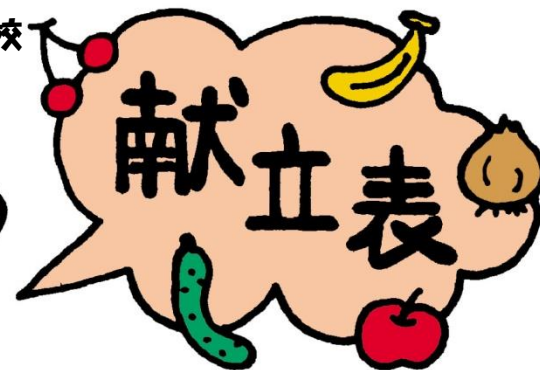




10月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

3日
げんまいごはん、けんちんじる
サバのみそに
はるさめのいためもの
げんきヨーグルト

4日
げんまいごはん、じゃがいものスープ
とりにくのからあげ (トマト、ブロッコリー)
きんしたまごのあえもの

5日
やきうどん、ぎょうにゅう
のりすあえ、アセロラゼリー

6日
ごはん、たまごスープ
すぶた、さんしょくナムル
ヤクルト

7日
くりごはん、きのこじる (みそじる)
サケのしおやき (だいこんおろし)
とりにくのサラダ
にまめ (きんときまめ)

10日
ひ
スポーツの日

11日
げんまいごはん、みそじる
ハンバーグ (ブロッコリー、ワイドポテト)
ピーマンサラダ
もずくす

12日
ソースやきそば、ぎょうにゅう
かぼちゃサラダ
かんフルーツ (ミックスフルーツ)

13日
ごはん、たまごスープ
アジフライ (キャベツ、トマト)
きりこんぶのもの
アロエいりヨーグルト

14日
ピビンバ、はるさめスープ
じゃがいものいためもの
あんになフルーツ

17日
ふり かえきゅうぎょうび
振替休業日

18日
ごはん、みそじる
とりにくのてりやき (ブロッコリー、トマト)
ごもくきんびら
ソファールプレーン

19日
スパゲティ・ミートソース
ぎょうにゅう
ひじきのちゅうかあえ
すだちゼリー

20日
ハヤシライス、ゆでたまご
ぎょうにゅう
コールスローサラダ

21日
こくとういりテーブルロール
はいがロール
にんじんポタージュ
まぐるチーズカツ (キャベツ、トマト)
マカロニサラダ

24日
チーズパン
カニとほうれんそうのスープ
メンチカツ (ブロッコリー、トマト)
はるさめサラダ (みかん)
ヤクルト

25日
ボークカレー、ぎょうにゅう
コロッケ (ブロッコリー、トマト)
キャベツのいそかあえ

26日
しょくパン、ぎょうにゅう
ボークビーンズ
ハムともやしのあえもの
くだもの (なし)

27日
ごはん、にくだんごスープ
サケのみそづけやき (アスパラガサ)
うのはなのいりに
ちゅうかくらげサラダ

28日
ひじょうしょくたいけんび
非常食体験日

31日 小学部入学選考 (小学部は休業日)
はいがロール、クロワッサン
ホワイトブレッド【大人のみ】
コーンクリームスープ
チキンカツ (ブロッコリー、トマト)
カリフラワーのサラダ
かぼちゃクリームもち

★10月の給食目標：
「良い姿勢で食べよう」



★10月15日 (土) ★



味覚の秋

10月

久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第173号



栄養教諭 中田 秀子



給食目標:「良い姿勢で食べよう」

食育目標:「ながら食べ」はやめよう」

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きいため、脱ぎ着しやすい服装で調整しましょう。また、栄養バランスの良い食事を心掛け、体調を整えるようにしましょう。特に、不足しがちな野菜や果物を積極的に摂りましょう。

さて、日本には十五夜と十三夜にお月見をする風習がありますが、みなさんは9月10日の十五夜にお月見をされたでしょうか?十五夜にお月見をした人は、片月見(または片月見)にならないように、今月8日の十三夜にも是非、お月見をしてくださいね。十三夜には、豆・枝豆、栗、月見団子などをお供えて、月を觀賞しながら農作物の収穫に感謝しましょう。



10月10日は 目の愛護デー



目の愛護デーには、目の病気や病気の予防などの知識の普及、失明者に対する福祉活動などを知ってもらうなどの目的があります。

<子供の視力は、生まれてから約6~7年かけて、物を見ることによって発達します。>

生後1~4か月:物が見える 3歳:平均視力が約0.8(0.6~0.9) 4~6歳:視力が1.0くらい 6・7歳:目の機能が完成

子供の近視が増えています!

近視は30cm以内の近い所を見る時間が長くなると進行するため、子供の近視が増加しています。子供の目の健康を保つためには、毎日の過ごし方が大切です。以下に3つポイントを挙げてみます。

①目は疲れやすいので、テレビ、スマホ、ゲーム等は時間を決めて見る。

②本は明るい所で読む。

③テレビ、スマホ、ゲーム等で目をたくさん使った後は、遠くを見て目を休める。

大人の場合は①~③に加えて、目を温めたり、目薬をさしたり、1時間毎に10~15分小休止したり、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めるなどすると、目の疲れが和らぎます。眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、度が合っているものを使用することも大事です。

外国の近視対策の例としては、台湾では10年ほど前から小学生に1日に2時間以上屋外で太陽光を浴びることをさせています。これにより、視力0.8未満の小学生が5%減ったとのことです。アメリカでは、20分継続して近くを見た後は、20フィート(約6m)以上離れた物を20秒間眺めるという「20-20-20」ルールを推奨しています。

目に良い栄養、食材を摂りましょう!

☆ブルーライトなどの光から目を守ってくれる栄養成分

ルテイン:ケール、赤シソ、モロヘイヤ、パセリ、バジル、ほうれん草、こまつな など

ゼアキサンチン:オレンジパプリカ、ほうれん草、とうもろこし、柿、クコの実 など

☆疲れ目や視力の低下の予防を助ける成分

アントシアニン:ブルーベリー、ぶどう、いちご、なす、紫さつまいも、紫キャベツ など



☆目の粘膜を保護し、状態を良く保つ成分

ビタミンA:人参、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎ、チーズ、卵黄 など

~食べ物クイズ~

問1:おにぎり

今から約1000年前(平安時代)に書かれた「源氏物語」というお話に、「鳥の子」というおにぎりが登場します。どんな形のおにぎりでしょう?

- ①たまご形
- ②三角形
- ③鳥の形



三角形、俵形、丸形などいろいろな形があります。

問3:ちゃんちゃん焼き

サケや野菜と一緒に焼く「ちゃんちゃん焼き」は、北海道で生まれた料理ですが、味付けに使うのは次のうちどれでしょう?

- ①みそ
- ②しょうゆ
- ③マヨネーズ



サケの他に、ニジマスやホッケなどを使うこともあります。

問2:さつまいも

さつまいもの仲間として、一番近い植物は次のうちどれでしょう?

- ①じゃがいも
- ②アサガオ
- ③りんご



食べているのは、「根」が太くなった部分です。

問4:サケ

秋が旬のサケですが、秋以外の春から夏にかけて捕れるサケのことを何と呼ぶでしょう?

- ①秋知らず
- ②旬知らず
- ③時知らず



これは一般的にサケと呼ばれているシロサケのメスです。オスはメスより大きく、鼻が長くて曲がっています。

答え

1. ①たまご形:紫式部が書いた「源氏物語」には、主人公の光源氏がたまご形のおにぎり「鳥の子」を家来にふるまう場面が出てきます。また、平安時代のおにぎりは「屯食(とんじき)」とも呼ばれていて、味がついていないもち米のおにぎりで、細長いたまご形をしていました。戦国時代から海干し入りのおにぎりが広まり、兵隊が戦の時ににおにぎりを腰につけて戦い、お弁当のようにして食べていたと言われていました。
2. ②アサガオ:さつまいもは、ヒルガオ科というアサガオと同じ仲間の植物で、暖かい地域ではアサガオに似た薄いピンク色の花が咲きます。じゃがいもは同じイモですが、植物の種類は違い、育ち方も違います。さつまいもは荒れている土地でも育つ強い植物で、昔はお米がとれない時や戦争中に食べ物足りなくなった時など、お米の代わりに食べていました。さつまいもは食物繊維やビタミン、ミネラルも多く含まれています。さつまいもは秋に収穫されますが、数か月置くと甘味が増します。
3. ①みそ:ちゃんちゃん焼きは、旬のサケとキャベツや人参、玉葱などの季節の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けするのが特徴です。北海道の漁師町で生まれた料理で、漁師さん達が大きな鉄板を使って豪快に作り、大勢で囲んで食べます。名前の由来は「ちゃっちゃと手軽に作れる」「ちゃん(お父さん)が作る」など、いろいろな説があります。北海道には他にも「三平汁」や「石狩鍋」など、サケを使った料理がたくさんあります。
4. ③時知らず:春から夏に捕れるものを「時知らず」、秋に捕れるものを「秋鮭」「秋味」と呼びます。また、秋に捕れるものの中でも若いものを「鮭児(けいじ)」、これから卵を産むものを「目近(めぢか)」と呼び、どちらも珍しいサケで高級品です。サケは川で生まれ、北の海で大人になり、生まれた川に帰ってきて卵を産みます。9月~10月、帰ってきたサケを海に仕掛けた大きな網で捕まえる漁が北海道で行われます。サケの身は赤いですが、これは食べる餌によって赤くなっているため、実は白身魚です。卵巣に入った卵が筋子、それをつつぽくし、塩漬けにして加工したものがイクラです。

【給食室からのお願い】

- ◇ 給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認をお願いいたします。
- ◇ 11月中に欠食をする場合は、10月15日(土)までに担任に連絡してください。

