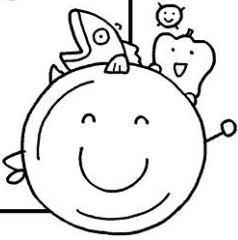




だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、一年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体を作りましょう。秋は、新米や栗、さんまなど、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るので、食べ物からも季節を感じてみましょう。

好ききらいをしないで
残さず
食べよう



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



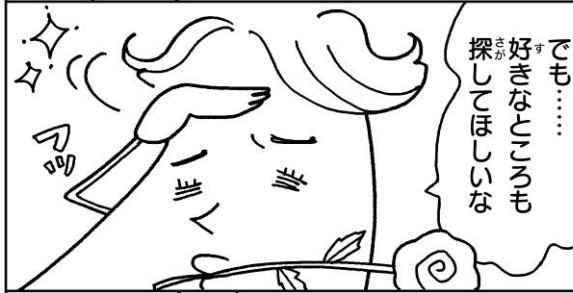
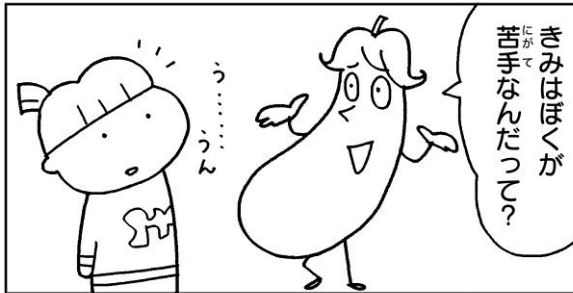
「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。

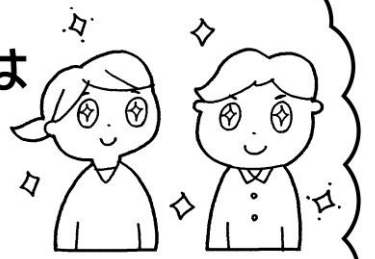


好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

10月19日~10月30日
読書週間「おはなし給食」

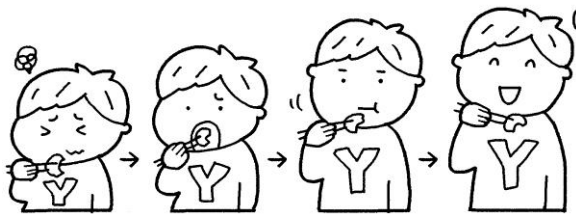
読書週間に合わせて、本に出てくる料理や本の内容に関連するような料理が給食に登場します！

- 19日：「ほししいたけ ほしばあたけ」に関連して、「ほししいたけいりとりつくね」を作ります。ほししいたけは、生のしいたけよりも、うまみも栄養もたっぷりなので、これを食べればほししいたけやほしばあたけのように力がわいてくるはず！
- 21日：「うどんドンドコ」に出てくる、どんどこやの「カレーうどん」を作ります。うどんかいじんのよう、おいしいカレーうどんを作ります！
- 27日：「ポテトむらのコロックまつり」でポテトおばさんたちが作った大きなコロックをイメージして、各クラス1個の大きなコロックを作ります！

☆これらの本は、図書室や図書館にあるのでぜひ読んでみてください！



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

★10月の給食費引き落としは 8日(木)です。

再引き落としは 19日(月)です。

未納とならない様に、前日までに残額のご確認をお願いいたします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
9月の主な食材料の産地	米	新潟県	にんじん	北海道	なす	栃木県	里芋	千葉県
	豚肉	群馬県	ごぼう	青森県	ほうれん草	群馬県	ピーマン	茨城県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	秋田県・山形県	小松菜	埼玉県	赤・黄色ピーマン	山形県
	モウカサメ	宮城県	大根	北海道	モロヘイヤ	茨城県	ブロッコリー	北海道
	さけ	北海道	キャベツ	長野県	にがうり	茨城県	ズッキーニ	長野県
	さわら	長崎県	トマト	茨城県	しょうが	高知県	食用菊	山形県
	さば	ノルウェー	にら	茨城県	にんにく	青森県	りんご	山形県・青森県
	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木県	きゅうり	秋田県・埼玉県	ぶどう	長野県
	じゃがいも	新潟県・北海道	セロリ	長野県	チンゲン菜	千葉県	なし	新潟県