

10月 給食だより



西東京市立向台小学校
校長 湯浅泰美

【給食室より】

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、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、風邪をひきにくい体をつくりましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

- 主 食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主 菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副 菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



給食当番

給食当番の際は、マスクを使用します。忘れずに持たせてください。安心・安全に給食運営を行えるようご協力よろしく願います。



★カルシウムをとりましょう・・・

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

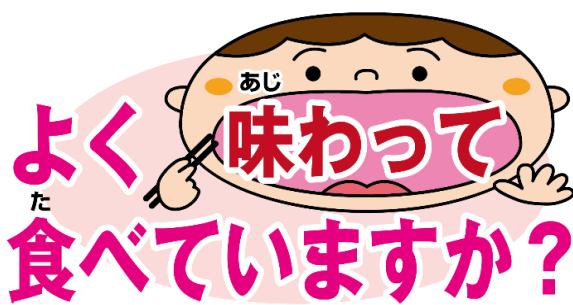


●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 さとう、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
-------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------

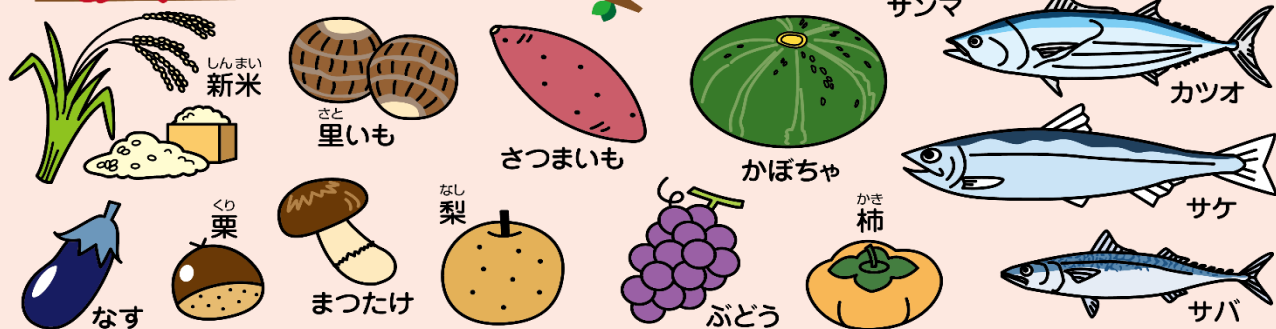
実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

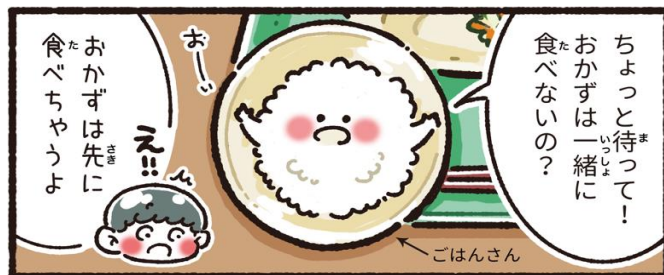
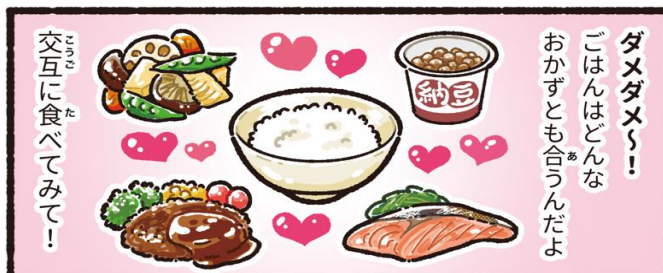


秋に美味しい食べ物



ごはんの食べ方

新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。



◆給食費について◆

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、食材料費のみに使われます。計画的な給食運営のため、未納のないよう前日までに口座残高のご確認をお願いします。

引き落とし日：10月16日（月）

1・2年生：4,370円 3・4年生：4,640円 5・6年生：4,900円