

給食だより

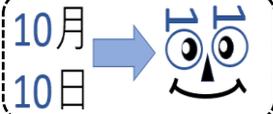


秋の風が心地よく感じられる季節になりました。今月は、さつまいもやきのこ、かぼちゃなど秋の味覚がたくさん登場する季節です。秋の食材を取り入れ、食の楽しさや旬の食材を感じてもらえるよう工夫しましょう。

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」とされていますが、みなさん知っていますか？

この日は、目の健康について考える日で

10と10を横に並べると  「眉と目の形」になる

ことからこの日に制定されました。

近年では、スマホやテレビで目に負担がかかりやすくなっています。にんじんやかぼちゃには「ビタミンA」が含まれていて、目の粘膜の保護に役立ちます。

目に良い食材を食事に取り入れて、目の健康も意識してみませんか？

感謝の気持ちを込めて

給食の食材は、作物を育て、収穫してくれた農家さんや、食材を運んだり売ってくれた人々へ感謝の気持ちを言葉に表し食事の前には「いただきます」食べ終わると「ごちそうさま」と気持ちを込めた挨拶ができるようにしましょう。命を頂いていること、食べ物を大切にすることを育むことが重要です。  

お月見について

お月見は、昔の人々が秋の収穫に感謝するために始めた風習です。自然の恵みに「ありがとう」の気持ちを込めて、月を眺めながら過ごします。

お月見といえば、「うさぎ」ですが、これは月の中でうさぎが餅つきしているようにみえることから、うさぎが登場するようになりました。10月6日が中秋の名月です。夜空を見上げて、秋の風情を感じてみてください。

みんな大好きさつまいも！

みんな大好きなさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。さつまいもは、 おやつとしてだけでなく、煮物、揚げ物、炒め物などご飯のおかずとしても活躍します。調理方法も多彩なので、ご家庭でもさつまいもを使った様々な料理を楽しんでみてください。  