



令和3(2021)年10月
寝屋川市立和光小学校

朝夕が涼しくなり、少しずつ秋が深まってきました。「食欲の秋」と言われるほど、秋に旬を迎える食べ物はたくさんあります。旬の食べ物を食べることは、身体だけでなく、心の健康にもつながります。みなさんは、給食に出てくる秋の味覚を、いくつ見つけられるでしょうか？

10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康にとって必要な栄養素について考えてみましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康をサポートするビタミン。不足すると、暗い所で目が見えにくくなったりするので注意。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



ビタミンAのちよこっと豆知識



ビタミンAは、「美のビタミン」と言われるほど、いきいきとした美しい肌や髪をつくるためにも必要な栄養素。
調理するときのポイント・・・ビタミンAは油に溶けやすいので、油で炒めたり、オイル入りドレッシングやマヨネーズをかけるのがおすすめ

●目の疲れをとる方法

<p>目をギュッとつむり、パッと開く</p>	<p>遠くを見る</p>	<p>目の周りを蒸しタオルなどで温める</p>
------------------------	--------------	-------------------------

10月の給食はここがポイント！



10月からは秋の味覚がたくさん登場します。さつまいもとさんまについては、9月の食育の日に紹介しました。お話の内容を思い出しながら給食を食べるとおいしいです。

10月6日 カスレ フランス



フランスの家庭料理。ソーセージなどの肉類と白いんげん豆を、「カソール」という土鍋に入れて煮込んだもの。



白いんげん豆は甘なっとうでよく使われているよ！

10月21日 吹き寄せごはん 日本



秋の風景を表現した彩り豊かな炊き込みごはん。



秋の味覚がたっぷり！

★10月のかみかみ献立は・・・19日 黒糖大豆(ほんのい甘い大豆)

★10月の給食目標は・・・好き嫌いなく、なんでも食べよう

9月27日、サポート学級でさつまいもほいを行いました！



サポート学級で育てているさつまいもが収穫の時期を迎えました。つるの先をたどって、そっと土を掘っていくと、りっぱなさつまいもがたくさん顔を出しました。子供たちにとって、さつまいもほりは、お店で目にするさつまいもが実際の自然の中ではどのようにできているかを知る貴重な経験になったと思います。



さつまいもの袋栽培成功！



児童支援の谷口先生が、さつまいもを用土の袋で育てられたところ、なんと、さつまいもが収穫できました！畑で育てたものと変わらないくらい立派なさつまいもでした。

