



吉部小学校

令和3年10月1日

10月給食たより



予定献立表、給食たよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



早いもので、今年も残すところ3ヶ月になりました。朝昼の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。今月は、運動会や修学旅行、社会見学と行事がたくさんあります。体調管理に気をつけて行事を楽しみましょう。

食べ物を大切にしよう



10月 食品ロス削減月間

皆さんは、給食だけでなく家庭での食事も残さずに食べていますか？

苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食も家庭での食事も成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、食事ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。この心がけがSDGSIにもつながります。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ！

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、かぼちゃ、ウナギ、ギンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

給食室探検隊

これな〜んだ？

正解は…「炊飯器」です。

立体炊飯器(りったいすいはんぎ)という炊飯器で、引き出しのように釜が入っています。



1つの炊飯器に、2つ釜がついていて、1つの釜で1度に7kg(約100人分)のお米が炊けます。

炊き込みごはんも、炊飯器で炊きますが、混ぜる作業がとても大変です。

