10月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

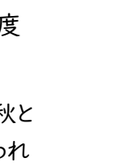
11月1日 宇部市制100周年

10月29日の給食は、宇部市が誕生し100周年を迎えることを記念したお祝い給食となっています！

宇部市は、1921年11月1日に誕生し、2021年11月1日に**100歳**になります。

石炭産業により発展した宇部市は、戦争の空襲で大半が焼けましたが、市民の力により復活をとげます。その後、工業化による大気汚染から、緑化運動や花、彫刻を活用したまちづくり運動が始まりました。

この機会に、自分達が住んでいる宇部市の歴史を学んでみましょう。



宇部市の和菓子屋で作られています。

山口県のはもの水揚げ量は全国有数です。宇部市でフライに加工しました。

宇部パイまんじゅう

宇部産はもフライ
たこと野菜の甘酢煮

宇部産
味付けのり

県内でとれる海苔のほとんどが宇部産。今日はチョーコクンのイラストが入っている特別バージョン☆

ごはん

お祝い汁

「祝」の文字が入ったなるとで、お祝いの気持ちを！

宇部市でとれるたこは足が太く、身が柔らかいのが特徴。

10月8日の給食には、レバーやブルーベリーゼリーが出るよ！

10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

10 を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜

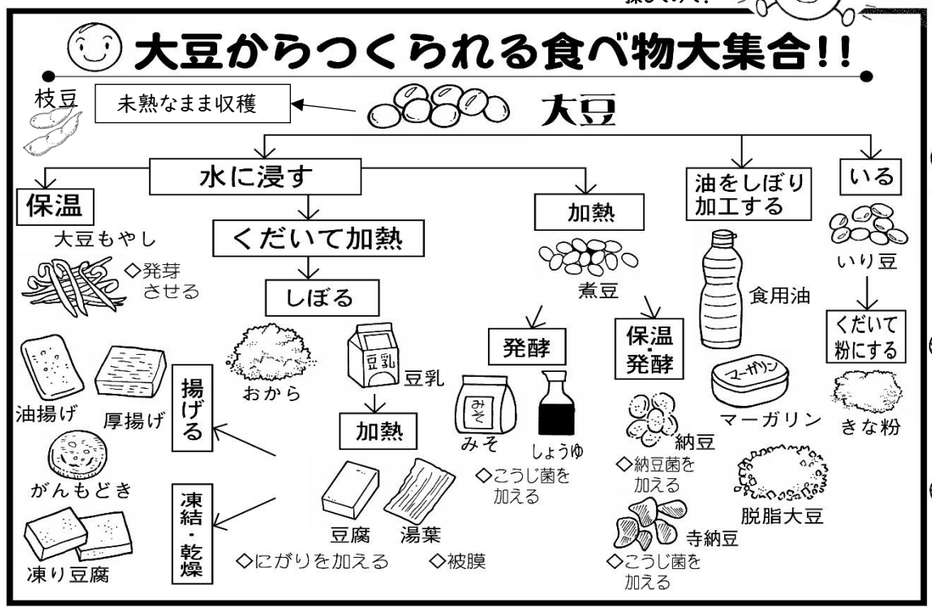
ギンダラ、
ウナギ
など魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

畑の肉 大豆のパワー

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。また、たくさんの加工品があり、スーパーなどでもよく見かけますね。



大豆の種類

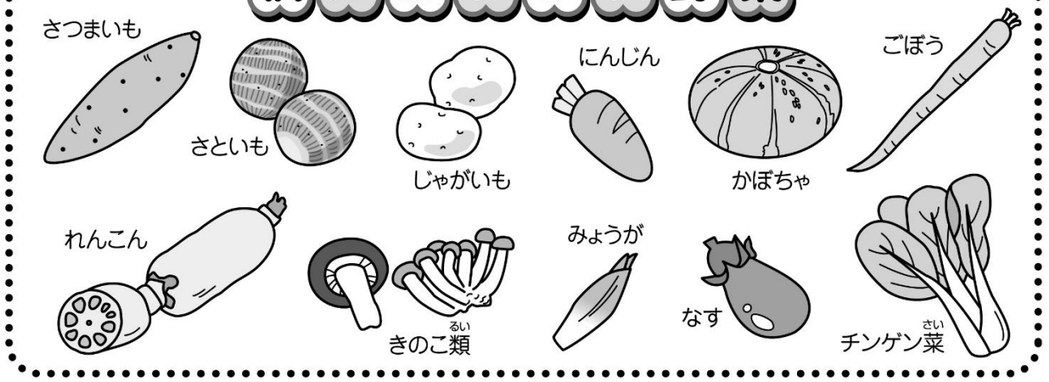
黒大豆は主に煮豆に。おせち料理に欠かせません。

黄大豆は大豆製品の全般に。

青大豆はきな粉や和菓子などに。

旬の味 秋野菜を食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化する中で、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「まつたけ」は栽培することができず天然のものしかないため、秋の味覚の代表です。

秋においしい野菜