

# 給食だより

調布市立滝坂小学校  
校長 鈴木 祐介  
栄養士 山本 美杏

お彼岸が過ぎて、涼しいと感じる日が増えてきました。

夏の暑さやエアコンで体が冷えた時にたまった疲れは、秋になってから出てくると

いわれています。また、これからの季節は、気温の低下とともに空気が乾燥し、風邪などの感染症が流行しやすくなります。



10月は、中国大使館の方との交流や、たてわりお弁当給食、滝坂タイムなどたくさんの方の行事があります。せっかくみんなで協力して準備をしたのに、当日体調を崩して休んでしまった…ということにならないよう、食事と睡眠をしっかりとして生活のリズムをととのえ、元気に過ごしましょう。

## 今月の献立紹介

### 10日(木) 「目の愛護デー」

この日の献立は、目の健康に良いとされる鮭やブロッコリーを使ったクリームスパゲッティ、ほうれん草や人参を使ったポパイサラダ、ブルーベリーのカップケーキです！

### 11日(金) 「十三夜」

今年の10月11日は旧暦の9月13日にあたります。この日は「十三夜」といって、月を見て愛でる風習があります。ちょうど1ヶ月ほど前の「十五夜」とならび、1年で最も美しい月とされています。十三夜はこの時季にとれる栗や豆をお供えるので「栗名月」や「豆名月」とよばれています。十五夜の給食ではみたらし味のお月見団子だったので、今回はきなこのお月見団子が登場します。



### 17日(木) フックメニュー「おにぎり」(参考: おにのおにぎりや)

おにぎりって「おに」がつくるからおいしいんだよ！と、おにの子兄弟がいろいろなおにぎりをつくっておにぎりやを始めます。おにぎりや、たちまち大繁盛して売り切れてしまいます。するとそこへ今度はおおおにがやって来てみんなでおおおにのために色々な食材を持ち寄って大きいおにぎりを作ります。給食ではさつま芋ごはんと海苔をだすので、自分でおにぎりを作ってみてください！



### 24日(木) 「たてわりお弁当給食」

この日は、給食を持参したお弁当箱につめて、1年生から6年生までのたてわり班でお弁当を食べます。4月の青空弁当給食では、1年生は教室で食べたので、今回が初めてのお弁当給食です。お弁当箱は、小さいと盛りつけに時間がかかってしまい食べる時間が短くなってしまいますので、ご家庭にある一番大きいタッパーなどを持って来てください！また、牛乳がでないので水筒を忘れずに持って来てくださいね。



### 25日(金) 「中華料理」

この日は、中国大使館から2名のお客様が来校します。普段の給食でも中華料理はよく登場していますが、今回は中国の家庭料理である家常豆腐丼と、デザートには杏仁豆腐をだします。



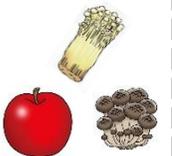
### 31日(水) 「ハロウィン」

ハロウィンには、かぼちゃをくりぬいてランタンを作ることから、給食ではかぼちゃのペーストを包んだ三角形の「ハロウィンパイ」を作ります。



### 注目！旬の食材

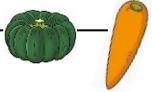
- ★キャベツ S & Aの伊藤さんから届く地場野菜です。
- ★米、えのき茸、ぶなしめじ、きくらげ、りんご 姉妹都市の木島平村から届きます。



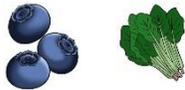
### 10月10日(木) は、目の愛護デーです

「10」を2つ並べて横にしたときに、眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。長時間、悪い姿勢で本を読むことや、テレビやパソコンを見て夜更かしをしていると、目に負担がかかり病気になることがあります。この機会に、目に良い生活や食事について見直してみましょう。

「ビタミンA」は目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃに豊富に含まれ、油で調理すると吸収率が高まります。



「アントシアニン」という色素は、目の疲れをとったり、視力を回復させる働きがあり、ブルーベリー等に含まれます。



「ルテイン」は、野菜の色のもとになる物質で、有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草やブロッコリー等に含まれます。



「ビタミンC・E」は、強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは野菜や果物、ビタミンEは鮭などに多く含まれます。



「ビタミンB1」は、眼神経の働きを高める役割をしており、「ビタミンB2」は目の疲労回復に役立つといわれています。

### 10月31日(水) は、ハロウィンです

ハロウィンは、古代ケルト人のサウィン祭がキリスト教に取り入れられたものといわれています。

10月31日は日本で言う「お盆」のようなもので、この日の夜は死者の霊が家族をたずねて来たり、魔女が出てきたりすると考えられていました。

そこで、悪い霊を怖がらせて追い払うため、かぼちゃをくりぬいて怖い顔を作り、家の玄関に飾ります。

また、子供たちは、仮装して『Trick or treat! (お菓子をくれないといたずらするぞ!)』と言いながら近所を歩き、悪い霊を追い払いつつ、お菓子をくれない家には悪いことが起こると脅かします。

