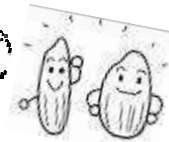


給食だより10月

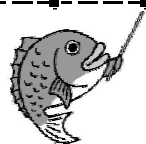


栄養満点！ 秋の美味しい味覚さがし



平成26年度
高岡市立牧野小学校

日が落ちるのもすいぶん早く、秋の深まりが感じられます。秋は、おいしい新米や、いろいろな野菜・果物・魚などの旬の味を楽しめる時期です。旬の食べ物は味や香りがよく、栄養もとても豊富なのが特徴です。食べ物を通して秋を感じてみましょう。



秋は魚がおいしい季節！ 魚を好きになるチャンスです！！



今月の給食では、たら、さば、いわし、さけ、さんま、ふくらぎ、わかさぎが登場します。給食室で調理法や味付けを工夫しても、家庭にかなわないのが、焼きたてのアツアツの魚のおいしさです。ジュッと音がして、脂がしたたり落ちてくる魚のおいしさと栄養を、子供たちに伝えてみてはいかがでしょうか。

魚を食べるといいこといっぱい！

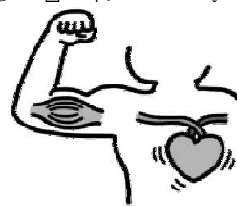
骨や歯を丈夫にする

頭からしっぽまでまるごと食べられる小魚（ししゃも、わかさぎ等）には骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたっぷりです。



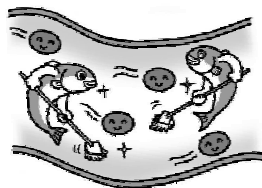
からだを丈夫にする

魚には、血や筋肉、内臓、皮ふ、骨、髪の毛など体を作ってくれる「たんぱく質」が多く含まれています。



血液をサラサラにする

青魚と呼ばれる背中の青い魚（さば、さんま、いわし、あじ等）のあぶらには、血液をサラサラにしてくれる栄養がたっぷりです。また、脳細胞の活性化に効果があるDHAやEPAを豊富に含んでおり、学習能力の向上に欠かせない栄養素です。



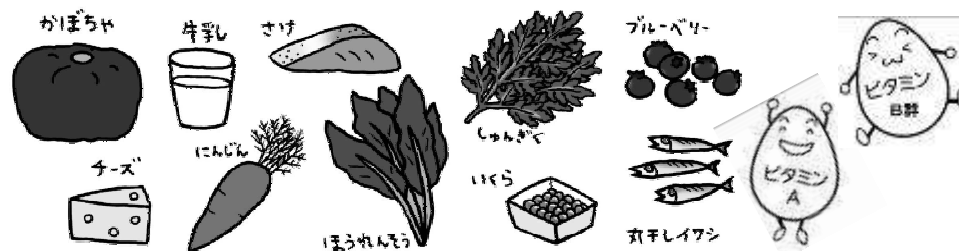
子供たちの中には、「家であまり魚を食べない」「魚の骨をとるのが面倒」「生臭い」という理由から魚は苦手と言う子もいます。給食では、魚に含まれる栄養や魚の上手な食べ方について指導していききたいと思います。



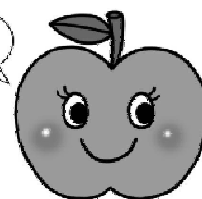
10月10日は「目の愛護デー」

目によい食べ物

食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きものがあります。「目のビタミン」として有名なビタミンAをはじめ、ビタミンB群やアントシアニンが豊富な食べ物を食べましょう。



完熟♪

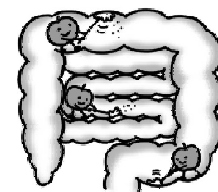


秋は、りんごのおいしい季節。甘いりんごを選びたいときは、赤いりんごの場合、おしりの方までしっかりと赤くなっているものが、完熟している目安になります。

りんごは、皮やその近くに「食物せんい」が多く含まれています。

「食物せんい」はおなかのそうじをし、便秘を防いでくれます。

皮ごとおいしくいただきます。



●○ 万葉献立を実施します ○●

大伴家持ゆかりの地、高岡市では今年も10月3日（金）から3日間にわたって万葉まつりが行われます。

そこで、給食でも7日（火）に万葉献立を実施し、奈良時代に食べたと思われる材料を使用した食事を考えました。

・・・ お楽しみに !!