

10月給食だより

平成 27 年 10 月
高岡市立牧野小学校



春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてぐんぐん育ち、いよいよ収穫の季節を迎えます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、さんまやさば等、おいしい食べ物が豊富に出回ります。恵みに感謝して、おいしくいただきます。



秋の味覚を味わいましょう！

きのこ

きのこ類は、カロリーが低く、ビタミンやミネラル・食物繊維等の栄養分がたっぷりと含まれています。



さんま

さんまの脂に含まれる EPA や DHA には、血の流れをよくしたり、頭の働きをよくしたりする働きがあります。「秋刀魚」と書いて「さんま」と呼びます。



さつまいも

ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり。皮にもビタミン C や目によいとされているアントシアニン等の栄養素が多く含まれます。



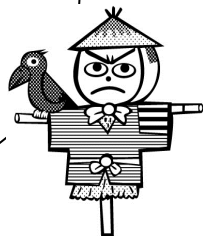
柿

10 月 26 日は「柿の日」です。正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだ日とされています。ビタミン A と C が豊富です。



りんご

「1 日 1 個のりんごは医者入らず」といわれるほど、体によい果物です。りんごに含まれるペクチンには、おなかの調子を整える働きがあります。



魚を上手に食べましょう！



9 月に骨付きのさんまの塩焼きが給食に登場しました。1 年生の教室では、骨の取り方を「さんまの模型」を使って指導しました。みんな上手に骨をとることができ、大喜びでした。ぜひ、ご家庭でも焼きたての魚を上手に食べるコツを教えてください。10 月 13 日（火）にもさんまの塩焼きが出ますよ。お楽しみに。

しっかり食べて、思い切り活動しましょう



朝ごはんは朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。



しっかり寝て、食べることで、活発に活動できるようになります。そして、日中に勉強・スポーツ・遊び等、頭や体を十分に働かせましょう。十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。



朝ごはんにぴったりのパンメニューを紹介します。

「グラタンパン」

材料・前夜の残りのクリームシチュー
・食パン
・チーズ
・パセリ

★前夜の残りのクリームシチューを再利用！

作り方 パンを一口サイズに切り、グラタン皿に並べます。その上にシチューをかけ、チーズ・パセリをのせトースターでこんがり焼きます。
◎ちぎるだけのレタスや、洗うだけのプチトマトをそえると簡単にバランス良くなります。

「じゃこマヨトースト」

材料・食パン
・ちりめんじゃこ
・チーズ
・マヨネーズ
・コショウ

★朝からしっかりカミカミメニュー

作り方 ちりめんじゃこに、チーズ・マヨネーズ・コショウを混ぜます。それをパンにのせ、トースターできつね色になるまで焼きます。
◎野菜スープや野菜ジュースを合わせ栄養満点。