

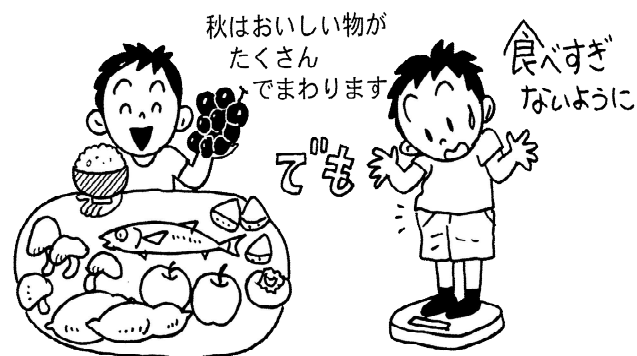
食欲の秋がやってきました。

気持ちの良い秋晴れが続いています。日中は汗ばむこともあります。朝夕は肌寒く感じることもあります。体調をくずさないように気を付けましょう。

「〇〇の秋」・・・〇〇にはいろいろな言葉が入りますがみなさんは何を入れますか？

読書の秋、スポーツの秋・・・とも言いますが、いよいよ食欲の秋到来です。秋は実りの秋とも言い、おいしいものがたくさん出回ります。食べものの旬があまりなくなっている近頃ですが、秋が旬の食べものはたくさんあります。自然の恵みに感謝し、一番おいしくて安い時期である旬を実感してみましょう。給食の献立でも秋のメニューがたくさん登場します。

たくさん食べた後はしっかり体を動かして健康な体を作りましょうね。



10月10日は目の愛護デー

私たちのまわりには、ゲームやパソコンやテレビなど目を疲れさせるものがたくさんあります。では、目によい食べものにはどんなものがあるでしょうか。

目の細胞の中には、光に反応する物質があり、たんぱく質とビタミンAからできています。ビタミンAが不足するとこの物質が減ってしまい、見えにくくなります。ですからビタミンAを多く含む食べものを取る必要があります。ビタミンAを多く含む食べものは、レバーや卵、うなぎ、バター、牛乳や色の濃い野菜などです。ブルーベリーの色素も目によいもののひとつです。

..... 目に良い食べもの.....



新米の季節になりました！

みなさんがふだん食べているごはんは、農家の方が、丹精込めて育てたものです。稲が育つまでには多くの時間と労力がかかります。

さらに、稲がお米になり、ごはんとして口に入るまでにも大変な手間がかかります。お米の一粒一粒の重い価値を理解し、感謝して残さず食べるようにしたいものです。お店でも新米が出回る季節になりました。お米は一番身近にある、おいしくて栄養豊かな食品です。

☆ なぜ私たちの主食はごはんなのでしょう？

- ①稲は熱帯性植物で、日本の暑い夏を好み、生育がよい。
- ②工夫次第で狭い土地でも多くの収穫量が望める。
- ③収穫後に乾燥させておけば、長期間の保存が可能である。

そして何より、おいしくて、どんなおかずにも合う味で毎日食べても飽きず、日本人の味覚にぴったりと合っていたからです。



本校の給食では、エコライス新潟さん（新潟県長岡市）のお米を使っています。今年度はコシヒカリを使用しています。今年は11月初旬から新米が納品される予定です。今年は、厳しい暑さでしたが順調に育っているとのことでした。新米を楽しみにしていただいくださいね。

給食試食会を行いました

9月7日（木）に給食試食会を行いました。当日は、26名の保護者の方にご参加していただきました。生徒と同じく給食配膳の体験、普段の給食の量を召し上がっていただきました。試食メニューは、生徒に人気のある「ひょんりんけい（唐揚げ）」を主菜にご飯・春雨サラダ・包みワントンスープ・梨・牛乳でした。ご試食された保護者の方は、量の多さにびっくりされながらも「完食」して下さる方が多かったです。特にご飯の量が多く「子供たちはこのくらい食べないといけなんですね」とおっしゃられる保護者の方もいらっしゃいました。ご参加くださった保護者の方ありがとうございました。