

10月

きゅうしょくだより

平成25年9月30日

給食だより No 6

日光市立大室小学校

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉のとおり、お彼岸を過ぎると一気に秋らしくなってきました。暑さが厳しい時は、子どもたちの食欲も低下していたようですが、このところ食欲も旺盛で、給食の残菜も少なくなってきました。給食を食べる様子を見ても、運動会を乗り切った子どもたちの著しい成長がうかがえます。

10月の給食目標

好ききらいをしないで食べよう。

私たちの体を作るもとになり、また力や熱のもとになるのは食べ物です。食べ物を食べ、その食べ物が体の中でいろいろな働きをしてくれるので、私たちは生きていられます。

しかし、ただ食べれば何でもよいというわけではなく、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。「〇〇は好きだから、たくさん食べよう!」とか、「△△はきらいだから食べなくていいや」というような食事を続けていると、丈夫な体が作られない、勉強や運動に力が出せない、かぜなどの病気にかかりやすくなる…など、体によくないことが起こってきます。

また、いろいろな食材や味を体験することは、栄養をとることだけに限らず、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食べすぎらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

好ききらいを克服する 5つのポイント

- ① まずは一口食べてみよう。
- ② みんなで一緒に食べよう。
- ③ 自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう。
- ④ 旬のものを食べよう。
- ⑤ お腹を空かせてから食べよう。



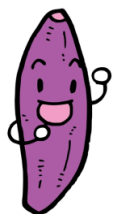
～ 今月の地産地消 ～

10月は、「日光市で作られるおいしい地場産物をたくさん給食の献立に取り入れよう!」という月です。10月には日光市では、里芋・ほうれん草・きゅうりなどが主に生産されます。今月の献立にもたくさん使われていますので、見つけながらおいしくいただきます。

また、日光市産の豚肉を使って、「ぶた肉のみそ焼き」(25日)を作ります。くさみのないおいしい豚肉を味わってください。



◎ さつまいも掘り ◎



大室小学校では、「みどりっ子活動」の一環でさつまいもを作っており、10月15日に収穫する予定です。

そのさつまいもを給食で使い、16日の「さつまいもシチュー」、28日の「秋野菜カレーライス」、30日の「さつま汁」を作る予定です。昨年の様子を見ても、自分たちで作って収穫したさつまいもは格別においしいようでしたので、作る方も今からとても楽しみです。

～今年もおいもがたくさん採れますように～