

給食便り 12月号

12月1日発行

文教小学校

もうすぐ今年も終わりに近づいてきましたね!!
冬休みを楽しく過ごすために早めから元気なからだ
でいられるように体調管理をしっかりしましょう!



かぜ予防になる食べ物

- 《みかん》ビタミンcやビタミンAなどがたくさん含まれている!
- 《ピーマン》感染症を予防して、風邪をひいてもすぐに元気になれるように助けてくれる!
- 《レバー》悪いバイキンと戦ってからだを守ってくれる!
- 《生姜》からだを温めてくれる!

冬休みも規則正しい生活をしましょう!!



早寝早起きをしよう!

冬休みだからといって夜遅くまで起きているのではなく普段通り早く寝て、朝も早く起きましよう!

外から帰ってきたら手洗いうがいをしよう!

外にはバイキンがたくさんいます。なので必ず手をしっかり洗ってうがいもしましょう!



世界にはどんなクリスマスの料理があるのかな??



☆ドイツ☆

シュトレン・・・毎日少しずつ食べてクリスマスを楽しみに待つ習慣があるんだよ!



☆デンマーク☆

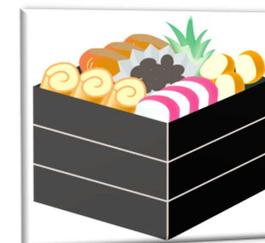
エーブルスキワ・・・たこ焼き器のような機械でクルクル回して作っているよ!

お正月はやっぱり「おせち料理!!」

栗きんとん 黄金色に光る栗は豊かな1年になるようにという意味を持っている

黒豆 まめに働くということから丈夫で健康な年になるようにという意味がある

エビ 背中が丸く曲がっていてながいヒゲがあることから長生きしますよという意味がある



引用

http://www.pearl-dental-clinic.net/images/_photo/scan0039c.jpg

<http://kids.wanpug.com/illust21.html>

給食だより

10月号



B5N11013

平成27年10月1日 文教小学校

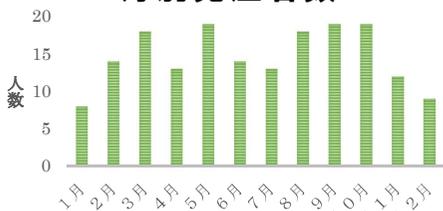


さて、今日から10月に入りました。いよいよ秋のはじまりですね。校庭のイチョウやモミジもだんだんと色が変わってきているのに気づいたでしょうか。

みなさんは「食欲の秋」という言葉を知っていますか？秋には栄養満点のたべものがたくさんあります。右のイラストは秋の代表的なたべものです。今月の給食のメニューの中に登場するので、探してみてくださいね。さらに、30日にはハロウィンコンだてを用意しています。楽しみにしてください！

あきかぜ りゅうこう 秋風邪の流行にごちゅういを！

つきべつはっしょうしゃすう
月別発症者数



みなさんのまわりに風邪をひいているひはいませんか？夏から秋にかけて日本の気候は大きく変化します。この気候の変化や、夏の間の強いひざしや紫外線、夏休みに思いっきり遊んだ分のつかれが秋になるとどっとおしよせてきます。そのため私たちの体は弱ってしまい、風邪をひきやすくなるのです。さて、そんな秋風邪から体をまもるにはどうすればいいのでしょうか？まずは下の3つを心がけてみましょう。

その①：朝ごはんをしっかりたべる

→朝ごはんをたべることで、頭がはたらきウイルスにまけない体になります。

その②：気温に合わせて服装を調節する

→さむいと感じたときには上着をはおるなど、体をひやさないように気を付けましょう。

その③：手あらい・うがい

→秋風邪をひきおこすウイルスはどこにいますのかわかりません。手洗い・うがいをして体の中にウイルスをいれないようにしましょう。



10月31日はハロウィンですね。みなさんはハロウィンがどんなお祭りか知っていますか？今ではカボチャの中身をくりぬいて中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」をつくり、子どもたちが魔女やおばけに仮装して、ちかくの家々をおとずれ「トリック オアトリ

ート（おかしをくれなきや、いたずらするぞ）」ととなえておかしをもらう風習や、おうちによってはカボチャのおかしをつくり、子どもたちがもらったおかしを持って、パーティーを開いたりするお祭りですが、もともとは秋の収穫をいわい、悪霊などをおい出すお祭りだったのです。みなさんもハロウィンの日にはおうちの人やおともだちといっしょにパーティーを開いて楽しくすごして秋を感じてみてくださいね。

文教小学校の給食では、10月30日にハロウィンコンだてを用意しています。どんな給食が出るのかはお楽しみに！



文教小学校の給食 スペシャルレシピ

～さつまいもごはん～

＜材料 4人分＞

- 米……………2カップ
- さつまいも……………250g
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- しお……………小さじ1/2

＜作り方＞

1. 米をといでざるに上げ、水気をきる。
2. さつまいもはよく洗い、1.5cm角にきる。皮がよごれているところがあれば、その部分だけむく。
3. 炊飯器に米をうつし、水380ml、酒をくわえて15分以上おく。
4. 炊飯器にみりん、しょうゆ、しおをくわえて調味し、さつまいもを入れて、スイッチを入れ、たきあげる。



10月15日のコンだてを参考にしました。あったかいごはんが秋のあまいさつまいもがよく合って、とてもおいしいので、おうちの人とぜひつくってみてください。

○給食室から保護者の方へ○

10月のコンだては「地産地消」をテーマに作成しました。地元でとれた食材を使用することで、お子さんにも「食」に少しでも興味を持っていただけたらと思います。

本日から10月ということで、これから厳しい寒さが続きます。音楽会も近づいてきていますので、体調を崩さないように、食事管理・体調管理をよろしくお願ひ致します。

また、10月10日の遠足では、ぜひ秋の食材を使って愛情たっぷりのおいしいお弁当を作ってあげてください。休日にはお子さんと一緒にごはんやお菓子作りを楽しむのもいいですね。



湘南中学校

10月の給食だより

秋の魚といえば…？

サンマだね！！

サンマの販売時期は毎年9月～10月の一か月の間だけ。旬のサンマは脂のりがよく、塩焼きで食するのが秋の味覚の代表格でもある！サンマは内臓にえぐみがなく、「はらわた」もおいしく食べられるのが特徴。

サンマには、血液の流れをよくするとされる成分が含まれていて、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があり、さらにドコサヘキサエン酸も豊富に含まれていて、悪玉コレステロールを減らす作用があるんだ。

ぜひさんまを食べてみては？



さんまの栄養素

栄養素	100g当りの含有量
DHA	1400mg
ビタミンA	13μg
ビタミンD	19μg
ビタミンE	1.3mg
ビタミンB2	0.26mg
カルシウム	32mg
鉄分	1.4mg

他に秋の旬な魚は…？？

アジ、アナゴ、アマダイ、鮎、鯛、牡蠣、太刀魚、マグロ などなど！
北海道周辺でよく獲れます



この時期は風邪をひきやすい！

どうすればいいの？？

1. まずは手洗い、うがいをきちんと。
2. 十分に睡眠をとる。
3. マスクをする。
4. バランスのとれた食事を。



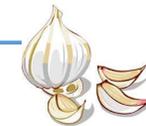
体を強くする食べ物は何だろう？

かんきつ類（みかん、きんかん、グレープフルーツ など）、じゃがいも、ねぎ、にら、にんにく、生姜などがあります。

風邪をひくと、細菌やウイルスから守る働きのあるビタミンを多く消耗します。果物類を摂取するのがベスト！！

それらの食材を摂取するには…

- ・ジャガイモ
ポテトサラダやコロケ、ジャーマンポテト
 - ・ネギ
マリネ、お鍋に入れるものよし！
 - ・ニンニク
ステーキの付け合わせ、エビのアヒージョ
- 果物はそのまま食べるのがおすすめ！



～あとがき～

二学期が始まって一か月。学校生活も慣れ、だんだん肌寒くなって風邪をひく人が多くなってきていると思います。この給食だよりを読んで少しでも多く、元気に登校する人が増えると嬉しいです。

おいしい旬な食材を食べて風邪にならないように気を付けよう！



給食だより



October!! Autumn!! (10月号・秋)

焼き芋小学校

旬（しゅん）の食材を知ろう

さて夏休みが終わって、1ヵ月たちました。秋学期が始まり、だんだんと気温が下がり寒くなっていきます。子供は風の子という言葉があり寒い風の中、外で走って遊ぶという意味です。いつ外で遊ぶの！？そして家に帰ったら手洗いうがいをしていますか？季節の変わり目は、一番かぜにかかりやすい時期です。体を大事に毎日過ごしていこう、そして運動会など楽しみな行事があるのでちゃんと予防しよう！

秋といえば…

食よきの秋 「しゅんの食べ物 TOP5」

第1位 お米

みなさん、お米は大好きですね？
実は…お米を食べると頭が良くなるかも！

第2位 まつたけ

まつたけご飯って、おいしいよね～
食べる時があったらにおいもかいでみて！

第3位 さけ

さけは秋の魚で一番人気！
さけの子供は、なんででしょう？先生は大好きです。

第4位 栗

栗ごはん、栗きんとんなどたくさんありますよね。栗には栄養がたくさんあるのだよ！

第5位 ゴマ

1年中あるゴマだけど、日本で作っているのは1%だけであとは海外から、ゆにゅうをもらっているのさ！



かむことでいいことがある！？

ダイエット効果がる！？

よくかむと「お腹がいっぱいだよ」という命令が脳に伝わるから食べる量が少なくなるかも…
お母さんとかお父さんに教えてあげて！！

虫歯になりにくくなる！？

かむことで、だ液がでるよね？だ液の中に歯を強くする成分が入っているんだよ。

きおく力がよくなる！？

たくさんかむと脳にしげきが伝わっては働きが活発になるからきおく力がよくなるよ。

豆知識！

サツマイモの皮をまるごと食べると'おなら'が出にくくなる…全部食べることでヤラピンという成分が働いて消化しやすくなるんだ！

パンやパスタもいいけど…やっぱりお米が一番！

日本人の主食と言えばもちろんお米です。やきたてホカホカのごはんを食べているとき「日本人でよかったなあ」なんて思わずつぶやいた事がみんなにもあるのではないのでしょうか。日本人とお米との初めての出会いははるか縄文時代にまでさかのぼります。さあ、お米について考えてみよう！



白米（はくまい）と玄米（げんまい）

白米（はくまい）とは
日本人の食生活において最も親しみのある、お米です。玄米の皮をはがすと白米になるよ。
玄米（げんまい）とは
白米よりも、ビタミン・ミネラル・食物繊維（しょくもつせんい）をたくさん含んでいて人が健康を保つために必要とされる栄養素をほとんど取り込めるため完全栄養食と言われている。
食物繊維（しょくもつせんい）とは



お米の栄養

お米には約12種類の成分が入っています。確かに白米は玄米と比べるとふくまれる栄養は少なくなりますが、たくさん栄養が取れると言っても玄米だけでは必要な栄養を全てとることはできません。だから白米・玄米どっちを食べても大切なのは他の食べ物と組み合わせた食事によって栄養のバランスを取るということです。

一緒に食べると良い食べ物
お肉・お魚・野菜・豆・海藻（かいそう）などを組み合わせて食べると大きく元気になるよ！

朝ごはん パン派？ご飯派？

まず起きたら、朝ごはんを食べますよね。先生は前まで毎日パンを食べていたけど最近は、ご飯に挑戦（ちょうせん）しています！みんなは **どっち派！？**



10月何の日？

- 2日 豆腐（とうふ）の日
- 13日 サツマイモの日
- 25日 パスタの日

秋の食べ物って、たくさんあるよね。もっと興味があれば自分で調べてみて！給食の献立（こんだて）をよーく見てみてね。ここに書いてあるものがでるかも！お楽しみに☆ ちなみに先生は、やきもちが大好き。

パスタのスーパースター

なんちって…



給食だより 9月号

B5N11033
発行日 2015年9月1日 ぼっほ小学校

秋といえば・・・スポーツの秋！ 食欲の秋！

秋はスポーツの季節です。いっぱい遊んでたくさん体を動かそう！
そしてたくさん遊んでおなかがすいたら、たくさんごはんを食べよう！
秋にはおいしくてからだにやさしい食べ物がたくさんありますよ！



まずはこれを食べよう！ 「^{からだ}に^{ひつよう}必要な^{たべもの}食べ物たち」

炭水化物

これはみんなの体を動かす
みなもと！
ごはん、ぱん、めん



タンパク質

これはみんなが動くのに
必要な筋肉をつくるよ！
お肉、お魚



ビタミン

これはみんなをかぜや病気
から守ってくれるよ！
やさしい、くだもの



バランスよく
食べよう！



注意！

たくさん動いた後には水分を！

みなさん熱中症は夏だけ気を付ければいいと思いませんか？
いいえまちがっています！
あまり暑くないからと言ってお水を飲まないでいると...
そう、秋でも熱中症になってしまいます！！
たくさん遊ぶのはいいことですが、動いた時には必ず
水分もいっしょにとるようにしましょう！



9月は「くだもの」がおいしい季節

リンゴ



リンゴにはたくさんの種類があるけれど、
9月はおいしいリンゴがたくさん出てくる季節です。
外国には「1日1個のりんごは医者を選ばせる」という
言葉があり、リンゴを食べると病気になりにくくなる
といわれています。

かき柿



リンゴに対して柿は昔から、
「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われていて
リンゴと同じように柿もたべると病気になりにく
くなります。しかし！柿はたべすぎると体が冷えて
体調をくずしてしまうから食べ過ぎ注意！

ナシ



なんとなしの90%は水分！でもちゃんと栄養もあります。
ナシには解熱作用といって、熱を下げてくれる効果が
あります。風邪で熱があり、のどが渇くときには、ナシを
食べると良いでしょう。
熱をやわらげ、のどの渇きも止めてくれます。

ぶどう



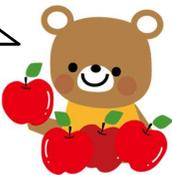
ぶどうはヨーロッパでは「畑のミルク」といわれていた
ほど、体のエネルギー源になります。
また、ぶどうを干して作った干しぶどうには
鉄分が多く含まれていて、毎日たべると、
貧血の改善に効果があります。

くり栗



栗はやさいかと思いきや...実はくだものなんです！
そして栗には食物繊維がたくさんふくまれているので、
お通じがよくなる効果があります。
栗は栗ごはんになると栗がほっくりしてとても
おいしいですね。ぜひこのおいしいときに一度は
たべましょう。

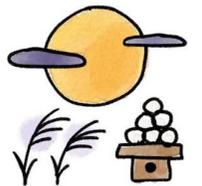
くだものには
栄養たっぷり！
今がくだものが
おいしい季節！
みんなも食べよう！



～ 9月のスペシャルメニュー ～

9月には ^{じゅうごや}十五夜(^{ちゅうしゅう}中秋の ^{めいげつ}名月) と呼ばれる日があります。

これは江戸時代から始まり、秋の収穫を喜んで感謝するお祭りとして受け継がれてきています。
十五夜にはお月見と言って月を見ながらお団子を食べます。
また、サトイモや収穫した果物や野菜を食べるといいといわれています。
ということで！今月のスペシャルメニューは「十五夜給食」です！
みんなで収穫したあの野菜を使ってとってもおいしい料理をつくりましょ！
また、月見団子もつくる予定です。楽しみにしていてくださいね。



給食だより 10月号



みしま小学校

B5N11069 発行日：10月6日

だんだん寒くなってきましたね。季節の変わり目はかぜをひきやすいです。みなさんかぜに負けないように過ごしましょう。

さて、寒くなってきて食べ物もおいしい季節になりました。秋といえばどんな食べ物を思い浮かべますか??今月号はそんな秋の食べ物をたくさん紹介します!!

季節の旬の食べ物をお家でも食べましょう。

10月のおいしい食べ物

～野菜～

- ・えのき
- ・かぼちゃ
- ・ぎんなん
- ・さといも
- ・しめじ
- ・ちんげんさい
- ・まいたけ
- ・まつたけ
- ・エリンギ
- ・かぶ
- ・さつまいも
- ・しいたけ
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・マッシュルーム



なんで秋になると食欲が上がるの??

～果物～



- ・いちじく
- ・ゆず
- ・りんご
- ・かき
- ・くり

～魚・海産物～

- ・いわし
- ・かつお
- ・さば
- ・さんま
- ・たちうお
- ・スルメイカ
- ・いせえび
- ・うなぎ
- ・さけ
- ・さわら
- ・しらす
- ・はたはた
- ・いくら
- ・けがに



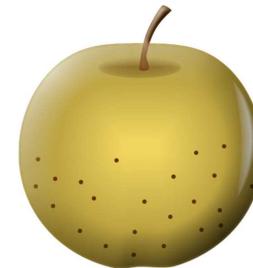
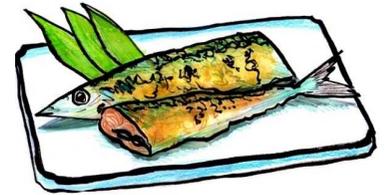
やっぱり秋はきのこが多く見られますね



さつまいもはエネルギーの源になります。しかし、さつまいもばかり食べていると栄養が足りなくなってしまう。おいしいからといって食べすぎには気をつけましょう。

さつまいもの食べ方はたくさんありますが、やっぱり焼きいもが1番ですね。学校で育てているさつまいもを焼きいもにするので楽しみにしててください。

秋のサンマはあぶらがのってとってもおいしいです。焼いたサンマにポン酢やかぼすをかけて食べるとさらにおいしくなります。給食でもです。ちょっと苦いかもしれませんが、それもサンマのおいしいポイントです。味わって食べましょう。



秋のくだもの代表といえる梨。水分がたくさんあってあまくてとってもおいしいですね。つかれた体を回復させるのにはもってこいの食べ物です。冷やして食べるとさらにあまく、おいしくなります。

10月といえばハロウィン!



10月のイベントといえばハロウィン!!みんな楽しみにしているかな??

魔女や吸血鬼、おばけに仮装しているお家をまわって『トリック・オア・トリート!』って言うとお菓子がもらえるかも?!

そんなハロウィンは食べ物の収穫祭とも言われています。夏よりも屋間の時間が短くなるため火を絶やさず続き、踊ったり、お酒を飲んで祝ったと言われていました。耐えることのない火はとても貴重でその火をいえに持ち帰るともすこで悪い霊からお家や家族を守るというのもハロウィンの由来の1つでもあります。

また、かぼちゃに目と鼻と口をほって中にろうそくを入れたものを『ジャック・オー・ランタン』と言います。お家の人と作ってみるのもいいと思います。

それでは楽しいハロウィンを楽しみましょう!!

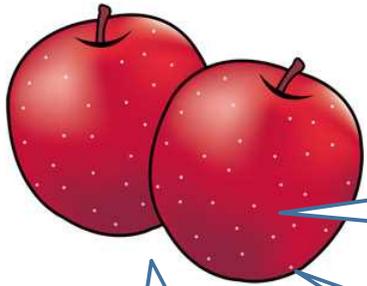


給食だより 10月号

平成 27 年 10 月 6 日
文教小学校

秋はくだものおいしい季節ですね。今が旬のりんごを紹介します。

10 月が旬のくだもの **りんご**



「旬」ってなに？

「旬」とは、食べ物がある時期よりもおいしく食べられる時期のこと。色々な食べ物の旬を調べてみよう！

りんごには「ふじ」、「つがる」、「王林（おうりん）」、「紅玉（こうぎょく）」、「ジョナゴールド」などたくさんの種類があります。

りんごの皮には食物繊維が多く含まれています。皮ごと食べておなかの調子を整えましょう。

「1 日 1 個のりんごは医者をつぶす」と言われるくらいからだにいい食べ物。からだの疲れを取ってくれたり、虫歯予防の効果もあります。

焼きりんごを作ってみよう

材料

- ・りんご 4 個
- ・レーズン 40g ★
- ・シナモンパウダー 小さじ 1/2 ★
- ・グラニュー糖 30g ★
- ・バター 20g、
- ・シロップ (グラニュー糖 15g、お湯 2/3 カップ)

作り方

- ① りんごを水洗いして、スプーンで芯と種を取り除く。
- ② りんごの皮が破れないように表面に数か所穴をあける。
- ③ ★を混ぜ合わせてりんごに詰め、バターをのせてシロップをかけたら 180 度に予熱したオーブンで 25 分焼く。

季節の変わり目ですが、カゼをひいていませんか？

手あらいうがい、しっかり行っていますか？

カゼのウイルスは空気中にたくさんいます。いろいろなものに触るみんなの手にもウイルスは付きます。その手で何かを食べたり、目をこすったりすると体の中にウイルスが入ってきてしまうので、こまめに手を洗いましょう。

また、うがいも空気中のウイルスが口から入ることを防いでくれます。マスクをすることも冬の乾燥を防いでくれるのでカゼ予防につながります。これらのことを習慣づけて、カゼをひかないようにしましょう。

ウイルスをやっつけよう



おすすめの食べ物 きくらげ

きくらげには私たちが不足しがちなビタミン D がたくさん含まれています。ビタミン D には免疫力を高める効果があり、ほかにも骨や歯を強くする効果もあります。

また、ビタミン D は太陽の光を浴びることで体の中で作り出すこともできます。

秋晴れの良い天気の日、外で体を動かすことがカゼの予防につながります。

もちろん運動そのものも体にいいことですから、一石二鳥ですね！

カゼに負けない元気なからだで秋を楽しみましょう！！



朝ごはんはちゃんと食べていますか？

長い一日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることで体のスイッチを入れる必要があります。食事をすることで脳が目覚めて、体温も上がってきます。

一日三食食べることは成長期の人にとってとても大切なことです。好き嫌いをせずにバランスの良い食事をとりましょう。

おうちのかたへ

昼間と朝晩の温度の変化が大きい季節です。風邪をひきやすい季節ですので、お子様の体調管理には気を付けてください。来月にはインフルエンザの予防接種も始まります。お子様だけでなく、ご家族の皆様も予防接種を受けることが理想的です。家族全員で健康にお過ごしください。

来月号では肥満についてとインフルエンザについてお知らせします。何か質問などがあれば、気軽に給食室までいらしてくださいね。

◆評価のポイント

(わかりやすさ・読みやすさ)

- 興味を引くようなタイトル
- 図や写真の活用
- 文字サイズやレイアウトの工夫
- 適度な情報量 (多すぎず、少なすぎず)

(テーマの明確さ)

- 何を伝えたいのか
- 誰に読んでほしいのか

(アウトラインの継承)

- アウトラインが反映されているか
- アウトラインにしたがって作成されているか