

給食だより 9月 長野〇〇保育園

☆食欲の秋がやってきました!!

実りの秋、食欲の秋がやってきました。秋に美味しいものといえば、柿、栗、サンマ、きのこなどたくさんあります。旬のものはおいしいだけでなく、栄養も豊富です。秋には秋の食材、といった季節の食材をたくさんたべて風邪に負けない元気な体を作ろう◎



☆長野のおいしい食べ物（秋）をしていますか？



プルーン
海外では「ミラクルフルーツ」と呼ばれる程に栄養価が高い果物として知られています。食物繊維がたくさん含まれているので腸をきれいにしてくれます。



くるみ
ビタミンやミネラルなどの栄養素がバランスよく補給できます。おやつにひとつかみのくるみを食べると良いですね



かぼちゃ
冬至にはゆず湯に入っかぼちゃを食べる人も少なくないのではないでしょうか？緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。

これらは長野でたくさんとれるたべものです。

☆秋に美味しいおすすめレシピ☆～おうちの人と一緒に作ってみよう～

〇さつまいもの豆乳蒸しパン

〇材料	
材料さつまいも豆乳蒸しパン	2人分
さつまいも	1/5 本
小麦粉	1/2 カップ
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
豆乳	1/4 カップ
はちみつ	大さじ 1
白いりごま	適量

旬の食材であるサツマイモを使ったやさしい甘さがおいしい蒸しパンです



〇作り方

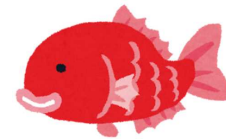
- 【下準備】さつまいもは皮付きのまま7mm角に切る。
- ボウルに小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、フォークで小麦粉のだまをつぶしながら混ぜる。
- 豆乳、はちみつを加え、フォークで混ぜ合わせる。さつまいもを加えて混ぜる。
- ココットまたはアルミカップなどに七分目まで流し入れ、ゴムべらで表面を平らにならす。白いりごまをふる。
- 蒸気の上だった蒸し器に入れ、水滴が落ちないようにふきんなどで包んで蓋をし、15分ほど蒸す。



☆季節の食べ物クイズ

Q、このなかで秋が旬のさかなはどれでしょう

1 たい



2 さんま



3 かつお



正解は 2 の さんま です!!
1と2のさかなは春が旬のさかなです。

給食だより

1月号



○△小学校
2019年 1月8日発行

明けましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。元旦にお雑煮やおせちを食べましたか？
今年はおリンピックが日本で行われます。
皆さんにとっても印象に残る年になると思います。
今年もたくさん食べて、健康な1年を送れるようにしましょう！
今年もよろしくお願いたします！



七草(ななくさ)について

1月7日は七草を食べる日です。七草というのは
すずしろ、すずな、ほとけのざ、ごきょう、はこ
ぺら、せり、なずなの7種類のこです。あまり
聞きなれないものばかりですが、この7種類の若
菜をおかゆにして食べます。
これは1年健康に過ごせる
ように祈るために食べるも
のです。皆さんも1月7日は
七草がゆを食べましょう！



鏡開き(かがみびらき)について

鏡開きは1月11日に行うものです。お正月に飾っ
ていた鏡餅を割って細かくし、おしるこなどに入れ
て食べます。この行事も七草と同じように1年の健
康を願って行う行事です。給食のメニューにもおし
るこはありますが家でも
食べてみるとよいですね！
お正月は様々な行事があり
ます。たくさんの日本文化を
体験しましょう！



インフルエンザをやっつけろ！

まだまだ寒い季節が続きますね。そろそろインフルエンザの流行がやってまいります。毎年
かかっている人は今年こそはならないように予防をしましょう！予防の仕方は手洗い、うが
い、マスクなどはもちろんですが…なんと食でも予防ができるのです！今日はそれをご紹介します。

◎たんぱく質

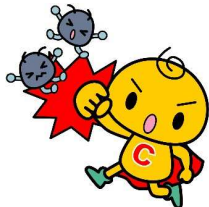
体をウイルスから守る細胞を作るもととなります。

おさかな、おにく、たまごなど

◎ビタミン・ミネラル

体をウイルスから守る細胞の働きを強くし、ウイルスと戦う力が大きくなります。

やさい、きのこ、くだもの など



今月のおすすめメニュー！

「横浜 DeNA ベイスターズ」の練習場所で提供されている「青星寮(せいせいりょう)カレー」がなんと給食に登場します！！青星寮は横須賀市の追浜にあり選手の皆さんはそこで練習をしています。その選手のみなさんも食べているというカレーが今回学校給食用に少しアレンジされてメニューになりました。選手の元気の源にもなっているこのカレーを食べて皆さんも力をつけましょう！

青星寮カレー(せいせいりょうカレー)
実施日：2020年1月26日



お楽しみに！

1月食べ物クイズ

Q1.お正月に食べるおせち料理ですが、重箱に入
れる理由は何でしょうか？

- ① 重箱はおせち料理にしか使わないから。
- ② 歳を重ねるという意味があるから。
- ③ めでたさを重ねるという意味があるから。

答えは次回の
給食だよりをご覧ください！



(引用)

食べ物クイズに挑戦しよう

<http://www.oskz.com/quiz/quiz2012/top.html>

こんな給食あったらいいな！

「こんな給食があったらこさず食べれる！」
「こんなメニューあったら給食が楽しみ！」と
いうものはありませんか？

1月から給食室前に意見箱を置くことになりました。もし食べたい給食メニューがあったら、
どんどん書きに来てください！！

もしかしたら、あなたが要望したメニューが給
食になるかも…！？

たくさんの意見をお待ちしております。



参考文献

- ・ホロニクスグループ
- ・横浜 DeNA ベイスターズ 公式サイト



給食だより

柏木学園
2020年2月

暦の上で春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。
2月は花の少ない時期ですが、春に先がけて咲く梅の花は心を和ませてくれます。



豆の効果

- ① 体をあたため、体をつくる素となる
- ② 動脈硬化を予防したり、がんを抑制する
- ③ 不足しがちなビタミンを補う
- ④ 不足しがちなミネラルを補う
- ⑤ 食物繊維の不足を補う
- ⑥ 脳を活性化する



チョコレートとココアの違い



2つともカカオ豆から作られ、味も香りも似ていますがその違いは何でしょう？
カカオ豆を発酵・乾燥させて作るカカオマスにカカオバターを加えて固めたものがチョコレート
カカオマスからカカオバターを除いて飲みやすくしたものがココアです
凝固作用のあるカカオバターの量を調節することでふたつのおいしさを楽しめるわけです



ココア = カカオマス - カカオバター



チョコレート = カカオマス + カカオバター

インフルエンザ・風邪にかからないために

インフルエンザ・風邪のことを知って対策を考えましょう。

十分な睡眠と バランスのよい食事をとろう



疲れていると感染しやすくなります。
睡眠と食事をしっかりとってウイルスを寄せ付けない体をつくりましょう。

室内が乾燥しないようにしましょう



ウイルスは気温が低く、乾燥していると活動が活発になります。加湿器を置いたりして乾燥を防ぎましょう。

水分を多くとろう



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。水分は水やお茶にしましょう。

手洗いうがいをしよう



手洗いうがいでウイルスの感染を予防します。

マスクをしよう



鼻やのどを乾燥から守る働きをします。

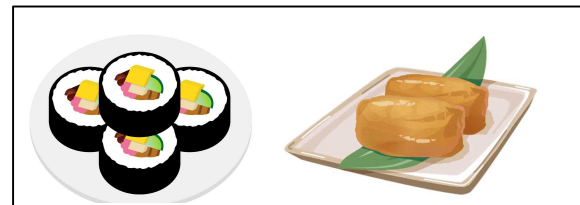
人混みは避けよう



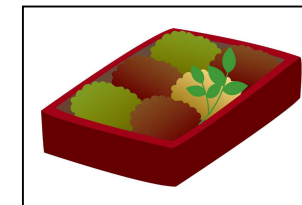
疲れている時や睡眠不足の時はインフルエンザに感染する危険性が大きくなります。

2月の行事食

巻き寿司・きつね寿司(2/3)



おはぎ(2/23)





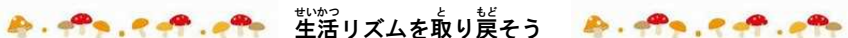
きゅうしょく 給食だより

～矢部小学校～

まだまだ暑い日が続いていますね。夏休みも終わり、新学期が始まりました。秋は実りが多く、お米、きのこ、さんま、栗などおいしい食べ物がたくさん出回ります。ぜひ、旬の食材を取り入れて、「食欲の秋」を楽しみましょう。

こんげつ もくひょう 今月の目標

はやねはやお げんき あそぶ
早寝早起きをして元気に遊ぼう



せいかつ とと もど
生活リズムを取り戻そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。



はやお
早起き

早起きするためには早く寝ることも大切です。早起きして朝、余裕を持って登校できるようにしましょう。

おきたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。これによって体も脳も目覚めます。

ひかり あ
光を浴びる



あさ
朝ごはん

朝ごはんは胃腸を働かせ、めざめさせます。時間がなくても必ず朝ごはんは食べましょう。

つきみ
お月見



「十五夜」にはおだんごやススキなどをお供えして、月を見る風習があります。これを「お月見」といいます。昔から日本人はこの「十五夜」のお月様を一番きれいな月としてながめてきました。みなさんもお月見を楽しんでみてください。

旬の食材「なし」

梨は日本で最古の果実で、「日本書紀」にも栽培の記録が残っています。栄養的には90%以上が水分です。生で食べるのが一番おいしいですが、肉をすりおろした梨・刻みネギ・焼肉のたれにつけて焼くと、肉がやわらかくなりとってもジューシーです。



9月16日は敬老の日です。日本は世界でも有数の長寿国で、伝統文化の和食文化の素晴らしさは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。ぜひおじいちゃんやおばあちゃんといっしょに「まごわやさしい」を食べてみましょう。

	Ⓚ	=豆	良質なたんぱく質が豊富。
	Ⓜ	=ごま	植物性脂肪、カルシウム、鉄を含む。
	Ⓦ	=わかめ 海そう	各種ミネラルの宝庫。
	Ⓨ	=野菜	ビタミン類がたくさん。からだの抵抗力もアップ。
	Ⓢ	=魚	EPA、DHAが豊富。血管を支える。
	Ⓛ	=しいたけ (きのこ)	食物繊維がたっぷり。骨も丈夫に。
	Ⓛ	=いも	炭水化物がエネルギー源に。

親子で作れる！レシピ紹介



＊じゃがもち

材料 4人分

じゃがいも	2個
片栗粉	24g
バター	20g
塩	少々
お好みソース	適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、柔らかくゆでる。
- ② ①の粗熱がとれたら、ビニール袋に入れ、つぶしながら混ぜる。
- ③ 袋からとりだして、平たく丸めてホットプレートで両面焼く。ソースをぬったらできあがり。

すあきたもの
好きな秋の食べ物な～に???

みなさんの好きな秋の食べ物を教えてください。数は何個でもOKです。紙に書いて給食室に持ってきてね。アンケートの結果は来月、10月号に掲載します。ぜひみなさんアンケートに参加してください！



給食だより



文教小学校 10月号

過ごしやすい季節になってきました。朝夕の冷え込みもあり、気温差によって風邪をひきやすい季節でもあります。体調管理に気を付けて秋を過ごしましょう。

さて、秋は旬の食材がたくさんあります。食欲の秋でもあり、食欲もぐんと増していきます。秋にとれる魚には脂肪がたっぷりで、イモ類はエネルギー源になります。子供たちが大好きな果物も豊富です。旬の味覚を存分に味わい、秋を楽しみましょう！

今月の目標

秋の味覚を味わおう



旬の食材



さつまいも

食物繊維たっぷり！
便秘改善に効果あり◎



柿

ビタミンCが豊富。
干し柿にすると甘さ
増倍！



りんご

ペクチンで排便効果◎
美肌効果も！



かぼちゃ

ビタミンがバランスよく
含まれている。たくさん食
べて風邪予防に！



栗

ビタミンC、食物繊維が
豊富！
疲労回復、風邪予防



さんま

秋は脂がのっけていて美味◎
DHA、EPAが豊富

他にも...

ぶどう、新米、しいたけ、ごぼう、さけ、大豆など秋の旬の食材はたくさん!!!

食に関する行事

ハロウィン

10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫物の象徴であるかぼちゃをくり抜きランタンにして飾ります。子供たちが仮装して近所を回るのは、悪霊を追い払うためとされています。カボチャは甘味があり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャを用いたお菓子を作って、ハロウィンを楽しみましょう！

10月10日

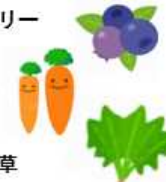


「目の愛護デー」

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」になりました。長い時間、ゲームやテレビを見ていませんか？自分の生活を振り返ってみましょう！

目に良い食べ物

- ・ブルーベリー
- ・にんじん
- ・ほうれん草



HAPPY HALLOWEEN

(材料) 5個分

- かぼちゃ(正味)・・・約200g(1/8個分)
★バター・・・20g ★砂糖・・・20g
★牛乳(生クリーム)・・・20ml
★蜂蜜・・・20ml(大きじ1)
★卵黄・・・1個分
かぼちゃの種・・・5粒

(作り方)

1. かぼちゃの皮をそぎ、ゆでて皮を取る。
2. フードミキサーに、熱いかぼちゃと★印の材料を入れる。
3. 滑らかなペースト状になるまで混ぜる。
4. 絞りだし袋にペーストを入れ、耐熱性のカップに渦巻状に絞り出す。
5. かぼちゃの種を上にし、200度に予熱したオーブンで10～15分、こんがり焼き色が付くまで焼く。

子どもと一緒に作れる

ハロウィン簡単おやつ!



9月 給食だより

～文教小学校～ 9/7 発行

今月の目標

夏休みの思い出はたくさん作れましたか？

生活リズムを見直して元気に活動しよう！！



～規則正しい生活のために気を付けること～

- * 早寝早起きは基本！夜は10時に寝るなど睡眠をたっぷりとうる。
- * 朝ごはんはしっかりと食べよう。朝から勉強に集中できます。
- * 休み時間や放課後にはたくさん遊ぼう！



～9月の行事食～

・9月9日 重陽の節句・・・菊酒、栗ご飯

古くから中国では奇数が縁起の良い数字とされ、3月3日、7月7日など奇数が重なる日を幸が多い日と考えました。中でも一番大きい陽の数である9が重なる日を「重陽」と呼び、「菊の節句」として日本にも伝わりました。

・9月20～26日 お彼岸・・・おはぎ

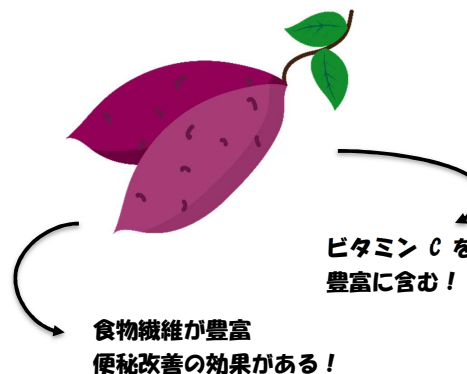
お彼岸にご先祖様のお墓参りをするのは、亡くなったご先祖様の生きる世界(彼岸)と私たちの生きる世界(此岸)がこの時期に通じやすくなると考えられているからです。また、お彼岸におはぎをお供えするのは、小豆の赤色には魔除けの効果があると信じられており、邪気を払う食べ物と考えられたからだという説があります。

・9月13日 十五夜・・・月見団子 栗ご飯 豆 里芋

十五夜は神様に作物の収穫を感謝する、収穫をお祝いするという意味があります。栗や豆だけでなくさつまいも、かぼちゃなど旬の食材を美味しくいただきますよう。

旬の食材さつまいもを美味しく食べよう！

【さつまいもの甘煮】



～材料～

- ・さつまいも 1本
 - ・醤油 小さじ2
 - ・水 1と1/2カップ
 - ・砂糖 大さじ1と1/2
- ① さつまいもはよく洗い、1.5cmほどの厚さに輪切りにし、水にさらしてあく抜きする
 - ② 鍋にさつまいもと調味料を入れて中火にかける。アルミホイルで落し蓋をして煮詰める

～意外と知らない！？お箸のマナー～

・渡し箸はマナー違反です！

お茶碗のうえに橋をかけるようにしてお箸を置く渡し箸。ついついやってしまいがちですが、これはマナー違反です。なぜなら渡し箸には「もういりません」という意味があり、「お腹いっぱい」「ごちそうさま」の合図だと受け取られてしまいかねないからです。

・寄せ箸もしてはいけません

お皿の端にお箸をひっかけて自分の近くに引き寄せる行為は「寄せ箸」といい、これもマナー違反です。見た目にも美しくないので気を付けましょう。

＜9月7日～14日は歯の健康週間です＞

健康な歯にするために・・・

1. ご飯を食べたらしっかり歯磨きしよう
2. バランスよく食べよう
好き嫌いはいらない！
3. かたい食べ物もよく噛んで食べよう
4. カルシウムをとって歯を強くしよう
乳製品や豆・大豆製品に豊富に含まれています



10月給食だよ!

2019年10月
てらさの小学校



10月の給食目標

1. バランスの良い食事をとって風邪をひかない強い体作ろう
2. 給食を残さずに食べよう
3. 旬の食材をたくさん食べよう

秋の旬の食材紹介

○サツマイモ

サツマイモには生活習慣病を引き起こす原因のものを退治する働きがあります。ほかにもビタミンCを多く含んでいるので風邪などの予防にもなります。

○かぼちゃ

βカロテンが豊富に含まれているため風邪の予防になります。ほかにも食物繊維を豊富に含んでいるので腸内環境を整えてくれます。



旬の食材を使った簡単レシピ

「秋の野菜で炊き込みご飯」

材料	2人分
米	2合
水	2合分
生ぐり	6個
サツマイモ	中1/2個
塩	小さじ一
黒ごま	適量

作り方

1. 渋皮をはいだ粟を4等分、サツマイモは1cmの角切りにする
2. 粟とサツマイモは10分水にさらす
3. 炊飯器に米と水を入れ30分吸水させる
4. そこに塩を加えて混ぜる
5. サツマイモと粟も加えて炊く
6. 炊きあがったら軽く混ぜて茶碗に盛って黒ゴマを振る

10月10日は目の愛護デー



目の愛護デーは60年以上まえから始まっていました。

1931年に失明予防運動として10月10日を「視力保存の日」としたのが始まりです。

一目にいい食べ物ー

目にいい食べ物といえばブルーベリーを思い浮かべると思います。10月10日の給食のデザートにはブルーベリーヨーグルトを出します。

そのほかにもかぼちゃやホウレンソウ、ニンジン、チーズなどビタミンAを多く含む食材が目にもいいとされています。日ごろから好き嫌いせずにいろいろなものをたべてみ



HALLOWEEN

10月31日はハロウィーンです!

ハロウィーンとは秋の収穫を祝うお祭りのことで、古代のケルト人が起源とされています。

……ハロウィン給食のおしらせ……

10月31日はハロウィンの特別メニューです
デザートを選べます

A:かぼちゃプリン

B:パンプキンタルト

*給食委員の人は10月15日までにクラスのおもてなしの意見を聞き担任の先生に渡してください。



最後に……

過ごしやすい季節になってきて風邪をひく人が増加しています。秋のおいしい食材をたくさん食べて丈夫な体作りをしましょう。手洗いうがいも忘れずに! 早寝早起き、3回の食事をしっかりとってくださいね。今から丈夫な体を作ると冬に風邪をひきにくいからだになれます。来月の給食だよもお楽しみにしてくださいね!

給食だより 9月号

文教小学校 保護者様
令和元年 9月1日

夏も終わりもうすぐ「食の秋」がやってきます。お魚や焼き芋様々な旬のものがやってきます。秋になるとどのようなものおいしく食べられるのかを知り、秋の季節の食事をより楽しみましょう！！

秋の旬な食べ物その①

さんま



さんまは9月から11月が旬のお魚です。9月下旬から10月下旬であれば脂がとてものっていておいしく食べることができます。

秋の旬な食べ物その②

さつまいも



甘くて子供が大好きなお芋サツマイモ。9月から11月に特に出回っているサツマイモにはたくさんの栄養が含まれています。食物繊維がたくさん含まれていることから腸をきれいにする働きがあり大腸がんの予防にもつながります！

秋の旬な食べ物その③

栗



9月から10月中旬によくとれる栗。栗にはビタミンB1が多く含まれている。ほかにも、カリウムも含まれており、高血圧を予防することもできる。渋皮には老化予防やがん予防になるタンニンと呼ばれる成分がある！

おいしい食べ方

「さんまの塩焼き」

- ①さんまのうろこを軽くとる
- ②えらと尻尾の二か所に切り込みを入れる
- ③塩を振る
- ④魚焼きグリルで焼く
- ⑤完成！

おいしい食べ方

「サツマイモの焼き芋」

- ① サツマイモをアルミホイルで包む
- ② 160度のオーブンで80分焼く
- ③ 竹串が通ったら完成

おいしい食べ方

「栗ご飯」

- ① 栗の皮をむいていく
- ② お米に水を入れたらお塩を入れる
- ③ 皮をむいた栗を入れる
- ④ ご飯を炊く
- ⑤ 完成！

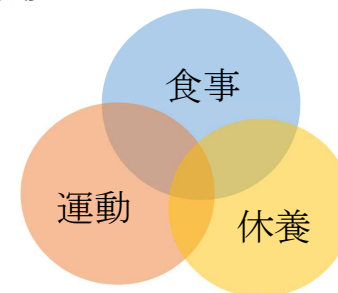
秋の食生活ポイント

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」ここで秋の生活のポイントをご紹介します！

まず初めに長く健康な生活を送るためには3つのポイントが大切です

1. きちんと食事をとる
2. 運動を習慣化
3. 疲れをためないように休養をとる

運動の秋や食欲の秋と言いますが適度な運動にバランスの良い食事をとり健康な生活を心がけましょう！



秋の味覚で健康になろう

◆さんま

さんまには良質なたんぱく質が疲労を回復してくれる。生活習慣病や認知症の予防効果がある。

◆銀杏

血圧の調節やむくみの改善に効果があるカリウムを含む

◆柿

ビタミンCが豊富に含まれており、動脈硬化や高血圧の予防につながるビタミンAやカリウムも多い。

秋はどうして食欲がますの？

秋に食欲が増す理由は？？

そこには精神状態を安定させるための神経伝達物質セロトニンが関係しているのです。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれています。このホルモンが多くあることで満腹感が得られるのです。このホルモンは日光に当たる時間と比例していて、日光に当たる時間が長いと増えていき短いと減っていきます。要するに、秋は夏よりも日に当たる時間が短くなるため夏に比べ幸せのホルモンが少なく食欲が増えるのです。

*** 秋もバランスの良い食事をとって冬に備えて体を整えインフルエンザに打ち勝てる体を作りましょう！**

◆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