

10月給食だより

令和7年10月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花



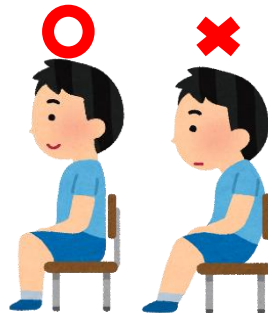
9月の給食目標 姿勢よく食べよう



ひじをついたり、猫背で食べたりすることは、食事マナーとして見た目が悪いだけでなく、実は内臓の動きにも関わってきます。姿勢が悪いと、食べ物が口→食道→胃に入っていくときに、まっすぐ降りていくことができません。胃の上部で食べ物がたまり、消化に時間がかかり、満腹感が得られにくくなったり、消化不良をおこしやすくなったりします。床に足をつけ、背筋をのばして食べることで、しっかりとかむことができ、あごの骨の成長にもつながります。正しい姿勢で食べられているか、ご自宅でも食事の際に注意して見てあげてください。

【食事時の足チェック】

- ・両足の裏が床についているか
- ・足をブラブラさせていないか
- ・いすの座面に足を乗せていないか
- ・足を伸ばして放り出していないか



【食事時の座り方チェック】

- ・背筋を伸ばして座れているか
- ・骨盤を立てて座れているか
- ・机とお腹の間は握りこぶし一つ分あいているか

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとりよう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



油

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



十五夜の行事食。



月見団子



こめから作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



だいこん 大根おろしとツナのスパゲッティ

<材料 4人分>

・スパゲッティ	4人分
・オリーブ油	小さじ1
・だいこん(すりおろし)	400g
・塩	小さじ1
・さとう	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・酢	大さじ1
・かつおだし	100g
・ツナ	150g
・レモン汁	少々(1g)
・刻みのり	少々(3g)

<作り方>

- ① だいこんをすりおろしておく。
- ② おろしただいこんにだし汁、調味料を加え、鍋で煮る。
※おろし汁は水分量を見て調整している。
- ③ ツナとレモン汁を加え、軽く煮たらソースの完成。
- ④ スパゲッティを茹でて水分を切り、オリーブオイルをまわしかけて和える。
- ⑤ お皿にスパゲッティを盛り付け、③のソース、刻みのりを乗せてできあがり。

(一人当たりの栄養価)

エネルギー：338kcal タンパク質：14.8g