

給食だより

令和6年10月
上天草市立阿村小学校
文責：西岡

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。勉強や運動をするには絶好の時期です。しっかりと食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

目に良い食べ物を知ろう！

10月は「目の愛護月間」です。今の生活は、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど目を使うことが多くなっています。目の健康には、日頃の生活や姿勢などが大きく関係しますが、食べ物も関係しています。目の健康を保つために必要な栄養をしっかりと摂り、目を大切にしましょう。

目の健康に欠かせない！ ビタミンA



ビタミンAは、目と目の粘膜に関係の深い栄養です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きく関わっています。不足すると薄暗いところでよく見えなかったり、涙が出にくかったり、目が乾燥したりします。

【多く含まれる食品】

にんじん、ほうれん草、小松菜、しそ、レバーなど



ビタミンB

ビタミンBが不足すると、目が疲れやすくなり、視力障がいや目の充血、白内障という目の病気などがあらわれやすくなります。

【多く含まれる食品】

豚肉、納豆、チーズなど



ビタミンC

ビタミンCは、目の老化を防ぎ、健康に保つ働きがあります。また、白内障の予防にも効果があります。

【多く含まれる食品】

ブロッコリー、ピーマン、みかんなど



ビタミンE

ビタミンEは血液の流れを良くし、目の疲れを予防します。乾燥から目を守る働きもあります。

【多く含まれる食品】

ピーナッツ・アーモンドなどのナッツ類、かぼちゃなど



ビタミンをしっかりとって目を守りましょう!!



10月の給食献立について

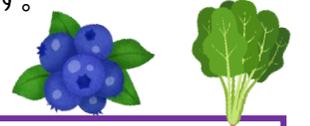


10月は、「目の愛護デー」や、ハロウィンなど、様々な行事があります。給食でも行事とコラボしたメニューやいろいろな地区の郷土料理、世界の料理などを取り入れています。

◎10月8日「目の愛護デーメニュー」



10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、給食でも目に良い食材を使用したメニューを取り入れました。今年は、行事等の関係で8日に実施しました。当日は、健康委員会で作成した動画を給食時間に視聴し、「目の愛護デーについて」や「目に関するクイズ」に挑戦しました。



◎郷土料理の紹介♪

阿村小学校では、毎月19日の食育の日に「ふるさとくまさんデー」として、各地の郷土料理や特産品を紹介しています。今月は上益城の味で、秋に食べたい山菜を使った混ぜご飯やぐざい、具材をいちょうに見立てた汁物を提供しました。また、17日には熊本県の郷土料理で有名なタイピーエンやいきなり団子でした。23日のせんべい汁は青森県など、東北で食べられている郷土料理です。これからも、毎月郷土料理を紹介していきたいと思えます。



◎上天草共通かみかみ給食

＜献立名＞
キクラゲ・すり身コロッケ

材料
魚のすり身、きくらげ(山菜屋・野村)、人参、玉ネギ、ごま油、(せいろ・土鍋)、パン粉

作り方
人参・玉ネギはみじん切り。きくらげは糸状切り。すり身に全てのオタネをまぜ(A)を入れてパン粉をさけてあげる

イラスト(実物に作) 30

工夫した点・感想
魚を使うことで、シーにできた。また、きくらげの食感をたすために、糸状にしてよくかめるようにした。

阿村のお隣にある姫戸町の姫戸小学校は、昨年度から「歯・口の健康づくり」に取り組んでおられます。上天草市内の児童生徒の歯保有率の高さなど、健康課題に向けて、姫戸町だけでなく、かみかみ共通かみかみ給食を実施することになりました。

姫戸小学校の6年生が「よくかんで食べる」をテーマに「姫っかみかみ献立・きくらげのすり身コロッケ」を考えました。この献立は、上天草市内の小中学校で出されます。みんなでよくかんで、味わって食べながら歯と口の健康につなげていきましょう。