

10月 給食だより

令和2年10月号
愛川町立田代小学校



朝夕が涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりましたね。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」です！
今が旬の食材を給食でも取り入れます。ぜひ、おうちでも食欲の秋を味わいましょう。

好き嫌いせずに食べよう！



食品には、いろいろは栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いはなるべくしないで、いろいろなものを食べてもらいたいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

◎まずはひとくち！チャレンジ！

人は、初めて食べるものを避けることがあります。初めて見たものを食べるのはドキドキしますよね。しかし、食べた後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになります。苦手なものもくりかえし食べると、そのうちに食べられるようになるかもしれません。

◎年齢が上がるにつれて食べられるようになる・・・？

小さい頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。



いろいろな食べ物が食べられると、
食の幅が広がり、世界が広がります！



毎月19日は
食育の日



あひばん

毎月19日は食育の日です。今年度の食育の日のテーマは「愛川町を食から知ろう」です。

今月紹介する献立は、「陣中鍋」です。戦国時代、北条と武田の軍が愛川町三増の地において激突。後に、「三増合戦」として歴史に名が残る戦いとなりました。その戦いにちなみ、かぼちゃの入った具だくさんの「陣中鍋」が20日登場します。お楽しみに！



お月見といえば「仲秋の名月」こと「十五夜」ですが、実は「十三夜」というのもあり、十五夜、十三夜の2つのお月見を揃って行うのが古来のならわしです。給食では十五夜には「十五夜ゼリー」、十三夜には「黒蜜きなこ団子」が登場します。夜はきれいなお月さまがみられるといいですね。



すごいよ！秋のさつまいも



さつまいもには、ビタミンCがじゃがいもなどに次いで多く含まれています。いも類のビタミンCは加熱して損失が少なく、焼きいもにしてもほとんどが壊れずに残ります。また、たんぱく質が体を使うときに必要になるビタミンB6も多く含んでいます。さらに、さつまいもを切ったときに出てくる白い乳液は「ヤラピン」という成分で、便通を促す作用もあるそうです。

さつまいもを食べるとおならが出やすくなる聞いたことはありませんか？それは、さつまいもに「食物繊維」という腸のおそうじをしてくれる栄養素がたっぷり含まれているためです。



10月分の給食費引き落とし日は、**10月5日(月)**です。
残高の確認をお願いいたします。