

10月給食たより

令和7年 10月
新座市立栄小学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月はスポーツの日や運動会があり、スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

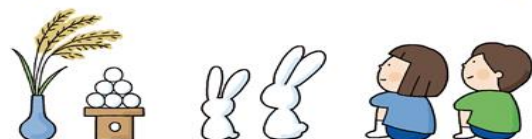
食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



地域によって違う 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。



世界に広がれ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



10月15日は

世界手洗いの日



2階配膳室前にもレシピを掲示しています。今月は「アップルトースト」「手作り揚げ餃子」「パンフキンケーキ」です。

【パンフキンケーキ（10/31）】 《作り方》

（材料4個分）

かぼちゃ	60g	牛乳	大さじ1
薄力粉	大さじ4	サラダ油	大さじ2
米粉	大さじ2	バター	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2	マフィン型	4個
さとう	大さじ3	ココア	小さじ1
鶏卵	1個		

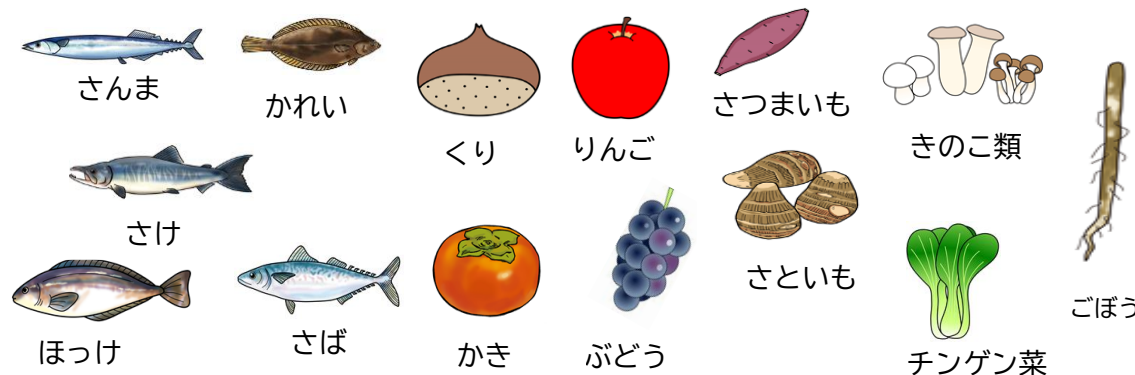
1. かぼちゃは蒸してからつぶす
2. 小麦粉・米粉・ベーキングパウダーをふるって、さとうを混ぜる
3. 2に牛乳・油・バター・鶏卵・かぼちゃを混ぜる
4. カップに流し込む
(165℃ 10分くらい)
5. 冷ましたら、ココアをハロウィン風にふるう

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



秋を食べよう



『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された栄養価が高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。