

10月給食たより



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。今日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
自の
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。食事を自分で見て楽しむためにも、自を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

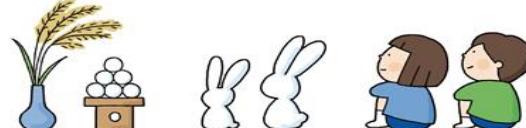
食べる前に電源OFF。



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ましたいませんか？ 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日に美しい月を見ながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「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。



10月15日は
世界手洗いの日

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、地域によってちがいがあります。関東風は丸い形をしていて、関西風は先をとがらせた糸錦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。

関東風 関西風 へそもち



世界に広がれ！ 石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎える前に、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。

令和7年 10月
新座市立栄小学校



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」「パンプキンケーキ」です。

【パンプキンケーキ (10/31)】

《作り方》

(材料 4個分)

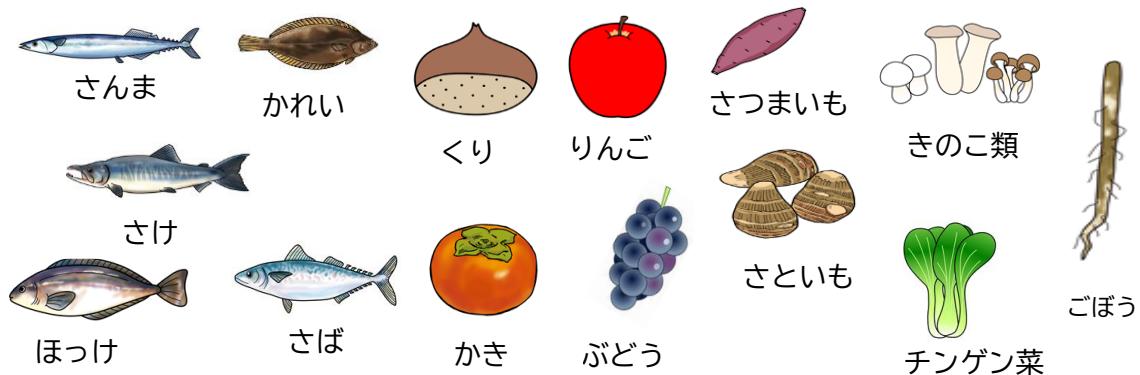
かぼちゃ	60 g	牛乳	大さじ1	1. かぼちゃは蒸してからつぶす
薄力粉	大さじ4	サラダ油	大さじ2	2. 小麦粉・米粉・ベーキングパウダーをふるつて、さとうを混ぜる
米粉	大さじ2	バター	小さじ1	3. 2に牛乳・油・バター・鶏卵・かぼちゃを混ぜる
ベーキングパウダー	小さじ1/2	マフィン型	4個	
さとう	大さじ3	ココア	小さじ1	4. カップに流し込む
鶏卵	1個			(165°C 10分くらい)
				5. 冷ましたら、ココアをハロウィン風にふるう

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。