

# 給食だより

平成25年10月

さいたま市立 美園 小学校

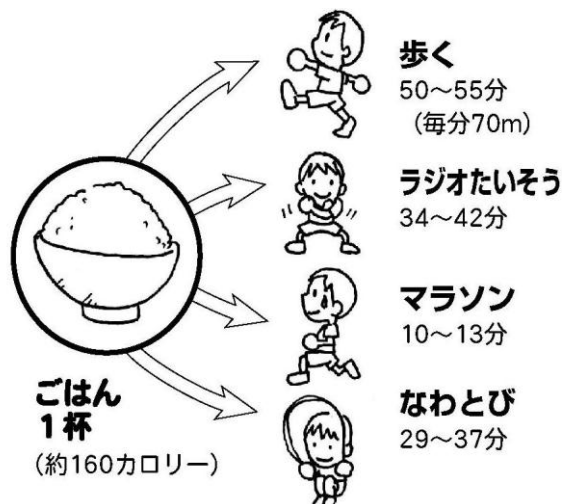
校長 川本 順一

朝夕めっきり涼しくなり、夜には秋の虫がやさしい音色を聞かせてくれる季節になりました。日中はまだまだ暑く、2学期から始まった運動会の練習に、子どもたちは汗びっしょりになって頑張っています。夏の疲れも出るころです。夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲労回復に努めましょう。そして朝はゆとりをもって起き、バランスのとれた朝食をしっかり食べ、体調を崩さないように健康管理には十分注意しましょう。

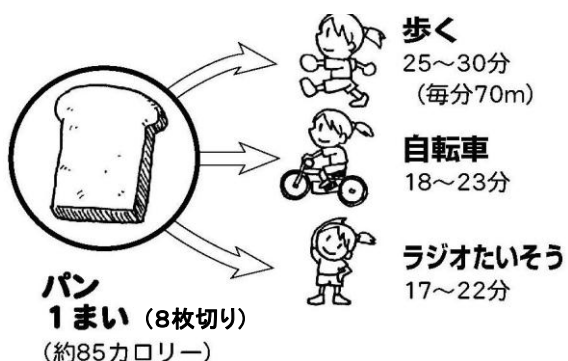
## 運動をしましょう

天候にめぐまれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。大いにからだを動かしましょう。

### 1. これぐらい運動できます



ときどき運動するのではなく、毎日つづけて運動しましょう

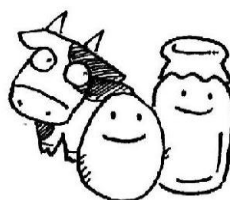


いろいろな運動を組み合わせるといいですね

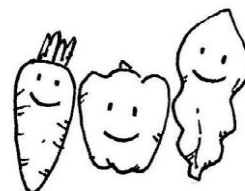
### 2. 運動のできるつよいからだをつくりましょう

はたらく力のもとになるもの（ごはんやパンなど）ばかり食べていても運動はできません。血や肉になるもの（肉・魚・卵・乳製品など）や、からだの調子をととのえるもの（野菜やくだもの）もバランスよく食べて、たくさん運動のできる強いからだをつくるのが大切です。

血や肉になる



からだの調子をととのえる



これからの季節はどんどん寒くなり、かぜやインフルエンザなどがはやる時期になっていきます。この時期にしっかり運動をして、バランスのよい食事を心がけ、睡眠もしっかりとって早寝早起きをして、抵抗力（病気を治そうとする力）を高めておきましょう。

# 10月10日は『目の愛護デー』



これらの栄養成分を含む食べ物は目の健康によいとされています。

## 『目の愛護デー』 目によい食べ物は？



テレビやゲーム、パソコンなど、現在は以前に比べると目が疲れやすい環境になっています。栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかり摂って、大切な目を守りましょう。

## 10月の給食について

- \* 食欲の秋、10月はおいしい食材がたくさんです。さつまいも、里芋、きのこ、れんこん、さんま、栗、りんご、ぶどう、梨、みかんなど秋の味覚を献立に入れました。
- \* 10月10日は目の愛護デーです。目に良い果物、ブルーベリーを使って「ブルーベリーマフィン」を作ります。給食では地元(大崎公園近くの農家から購入)のブルーベリーを使います。
- \* 郷土料理は岡山県の「<sup>ひるぜん</sup>蒜山おこわ」です。(11日)
- \* 23日はツールドフランス給食です。  
第100回「ツールドフランス」を記念した自転車競技イベント「さいたまクリテリウムbyツールドフランス」がさいたま新都心駅周辺で行われます。「ツールドフランス」の名を冠したレースがフランス以外の国で開催されるのは世界初です。
- \* 31日はハロウィンです。かぼちゃを使った「パンプキンシチュー」が出ます。

### 「料理紹介」

【切り干し大根のサラダ】 ~21日(月)の給食です~

#### 【材料(4人分)】

こまつな(2cm)	100g
切り干し大根	12g
もやし	80g
きゅうり(小口)	50g
ツナ缶	30g
サラダ油	小さじ1
りんご酢	小さじ1 1/2
砂糖	小さじ 1/2
塩・こしょう	適宜

#### 【作り方】

- ① こまつなは茹でて冷水にとり、しぼってから切っておく。
- ② 切り干し大根は水の中でもみ洗いたあと10分くらい水でもどし、さっとゆでておく。
- ③ もやしもゆでて冷ましておく。
- ④ きゅうりは小口切りしておく。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作り、野菜と汁気をきったツナとあえる。

\* 伝統食材の切り干し大根を洋風に食べる献立です。