

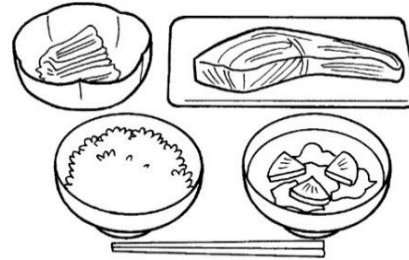
# 10月給食だより



10月はさいたま市の「朝ごはんを食べよう」強化月間です。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



### 朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休まなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



### 栄養バランスがひと目でわかる献立

#### 献立の立て方

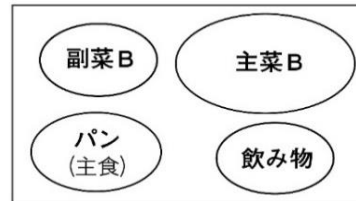
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

#### ★主食がごはんの場合



主菜A(例)  
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例)  
青菜のおひたし 果物

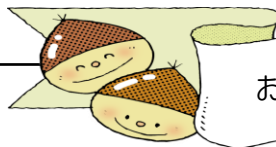
#### ★主食がパンの場合



主菜B(例)  
目玉焼き ベーコンエッグ  
ハムステーキ 魚のムニエル  
副菜B(例)  
野菜サラダ 果物

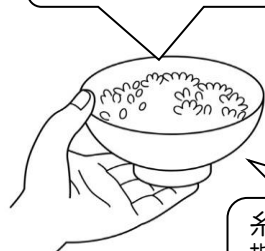


忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。



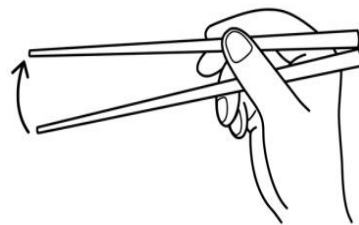
### お箸や食器の持ち方に気をつけましょう

親指は、お椀のへりにかける。



糸底の下に、他の4本の指をそろえておき、お椀を支える。

食器を手に持たなかったり、間違ったお箸の持ち方をしたりしていると前かがみになり、姿勢が悪くなってしまいます。食器をきちんと持つことで、姿勢も良くなります。



#### 《正しいはしの持ち方》

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指で鉛筆のように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横腹で支え、動かさない。

### ● 10月の行事食&季節の献立 ●

#### 【14日 秋刀魚の生姜煮】

馬宮西小給食室の手作りの「秋刀魚の生姜煮」が登場しました。白飯がすすむ甘辛い味付けで、ほとんどの児童が骨ごとしっかり食べていました。



#### 【18日 十三夜(栗名月)】

9月の十五夜と対になるお月見の行事です。どちらかだけのお月見のことを「片見月(かたみづき)」と呼び、両方のお月見をすることが縁起がいいとされています。今年は、とてもきれいな十五夜を見ることができました。十三夜も楽しみですね。

また、十三夜の日には、栗やさつまいもなどをお供えて、豊作に感謝します。給食では、栗やさつまいもの入った秋の味覚いっぱい炊き込みご飯「秋の香りご飯」をいただきます。

#### 【26日 お話給食】

「ちくわのわーさん」という絵本のお話給食です。

給食の時間に司書の是枝先生の読み聞かせがあります。給食では、お話にも出てくる「おでん」をいただきます。



#### 【29日 ハロウィン給食】

10月31日はハロウィンです。もともとはヨーロッパで秋の収穫を祝うお祭りでしたが、アメリカで仮装などを行うお祭りとして、楽しめるようになりました。

日本では「かぼちゃ」を飾るだけでなく、料理としていただくことも多いですね。給食では、かぼちゃたっぷりの「パンプキンシチュー」をいただきます。

