

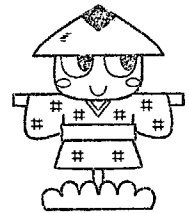
◎ 旬の食べ物を食べて、

丈夫な身体を作ろう！！

秋本番を迎え、過ごしやすい気候となりました。勉強やスポーツ、読書に積極的に取り組み、バランスのよい食生活を送り、丈夫な身体を作りましょう。また、秋は新米や魚介、果物など旬の食べ物が多くあります。旬のものは、栄養価も高くうま味も強いです。給食でも、さまざまな旬の食べ物をとり入れ、子供たちの健やかな成長に努めていきたいと思います。

8日（土）は、十三夜です。十三夜は「栗名月」とも呼ばれています。給食では、7日（金）に、栗とさつまいもをお米ともち米で炊き込み「いもくりごはん」を出します。夜には、月をながめて見ましょう。

29日（土）は運動会です。28日（金）に応援献立として「ジョア・カツカレーライス・サラダ」を出します。力いっぱい頑張りましょう。



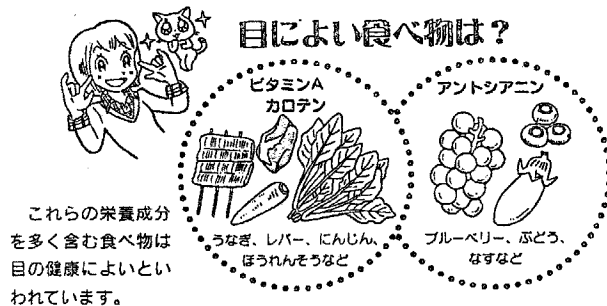
10月10日は『目の愛護デー』

目に良い食べ物の紹介をします。それは、「ブルーベリー」です。

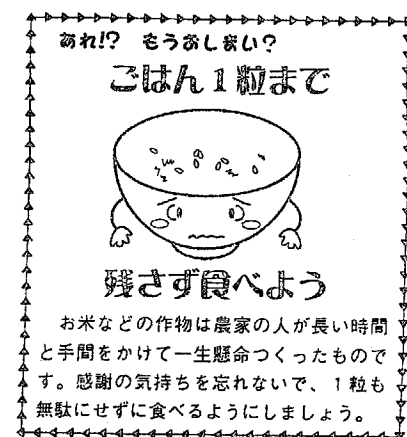
ブルーベリーには、「アントシアニン」という色素が含まれていて、きれいで濃い色のブルー色をしています。

この「アントシアニン」が、人の目にとっても良いことをしてくれます。そして、目の疲れをとって、視界を広げてくれるのです。即効性があるといわれているので、目が疲れたときにはとても効果ありますよ。

また、ベリー類には、かぜ・インフルエンザを予防する効果もあるといわれています。



10月16日は国連が制定した「世界食料デー」です。世界の食料問題について考える日です。世界には、安全で栄養のある食べ物が十分に食べられない人がたくさんいます。世界食料デーをきっかけに、食べることや食べられることについて考えてみましょう。



＊新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

10月は、「じゃがいも」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。米・牛乳・生クリーム・ヨーグルト・味噌・しょうゆ・

パン・麺・こんにゃくなどです。

