

たべざかり

令和5年9月29日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

厳しい残暑もようやく終わり、秋の涼しさを感じる季節となりました。「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」など、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節ですね。また、収穫の秋を迎え、旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。ぜひ、いろいろな秋の味覚を味わってみてください。



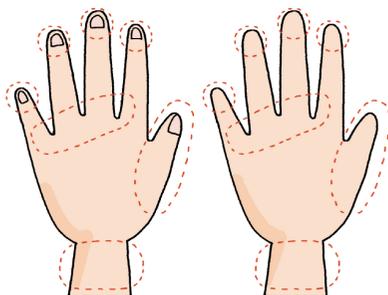
10月15日
世界手洗いの日

自分の体を病気から守るためにできる、最も簡単な方法がせっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるために、2008年に毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

手洗いについて、改めて考えるきっかけになれば幸いです。

洗い残しの多い部分



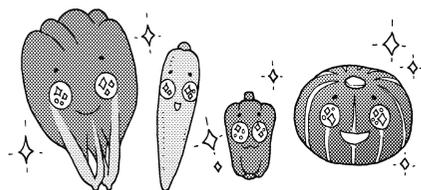
手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

10月10日は目の愛護デー



「10と10」を横にすると、人の目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。

にんじんやほうれんそうなどに多く含まれている「ビタミンA」は、目の健康を保つ栄養素です。給食では、10日（火）にビタミンAが含まれる食材を使ったメニューを出します。



10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。「もったいない」をなくすために、一人ひとりができることから始めてみませんか。



必要な分だけ買う



手前から取る



無駄なく使う

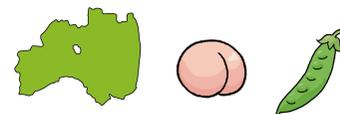


食べ残しを減らす



今月のコラボ給食について

郷土料理



～福島県～

「福島県」は、東北地方にあります。全国で3番目に広い面積をもち、野菜では、さやいんげんやきゅうり、果物ではももやなし、りんごなどが多く作られています。

給食では、揚げたじゃがいもを味噌と砂糖で味付けた「みそかんづら」と、だいこんとにんじんを炒めた「ひきな炒り」に高野豆腐ともち（給食では白玉を使います）を加えた「ひきなもち」を出す予定です。16日（月）の給食に出しますので、味わって食べてください。

図書室コラボメニュー：お日さまソースのスパゲッティ

10月のコラボメニューは「お日さまソースのスパゲッティ」です。「スパゲッティがたべたいよう」という本とのコラボで、30日（月）の給食に出す予定です。物語に出てくる、お日さまのような真っ赤なソースのスパゲッティをイメージして作ります。

図書室では、「スパゲッティ」が登場する物語や、レシピ本などを紹介しています。楽しみにしてください。