



気温も下がり秋模様になってきました。スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋と楽しみがたくさんありますね。スポーツをした後には体を回復するために、読書をするときは集中できるように食事が大事になります。また、朝と昼で気温の差が激しく体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムですごし、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

## 10月の行事食は……



10月6日 十五夜

十五夜とは旧暦における毎月15日の夜をさします。旧暦の秋は7～9月でその秋の真ん中である8月15日に見える月が1年で最も美しいことから「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。

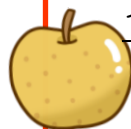
十五夜の食べ物のひとつに「月見団子」があります。東日本では米粉で作った団子を満月に見立てて丸い形をしています。西日本では細長くした団子にあんこを巻いているものが一般的です。給食では月に見立てたお月見ゼリーを提供します。



10月24日 創立50周年記念献立

陽東小学校は今年で創立50周年を迎えます。1975年4月1日に峰小学校の児童数増加に伴い分離し、陽東中学校の跡地に開校しました。

給食では創立50周年をお祝いして、赤飯、紅白すまし汁、お祝いデザインの味付きのりを提供します。味付きのりのパッケージデザインは給食委員が作成してくれました。みなでお祝いしながら楽しく食べましょう。



10月28日 宮っ子ランチ(秋)

「将軍様もにっこり献立」

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、にぎわいました。

給食では宇都宮市や栃木県にゆかりのある食材や料理を提供します。鬼怒川の船頭さんたちが食べていた「船頭鍋」、栃木県のソウルフードの「モロ」、栃木県生まれの「にっこり梨」、給食では宇都宮市産の「にっこり梨」を提供します。お米も宇都宮市産です。

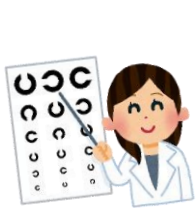
宮っ子ランチを食べて宇都宮市や栃木県文化に触れましょう。



10月31日 ハロウィン献立

みなさんはハロウィンの食べ物といえば何を思い浮かべますか？ほとんどの人が「かぼちゃ」を思い浮かべると思います。ハロウィンには、元々「かぶ」を使ってランタンを作っていましたが、アメリカではカブをあまり食べませんでした。そのため生産量も少なかったため、代わりに多く収穫されていた「かぼちゃ」でランタンを作りました。それが世界に伝わり「ハロウィンといえばかぼちゃ」とイメージされるようになりました。

給食ではかぼちゃのポタージュとハロウィンゼリーを提供します。



# 目に良い栄養素ってなんだろう？

10月10日は目の愛護デー

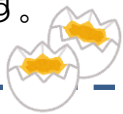


まゆ毛と目に見えるかな？

10を横にするとまゆ毛と目に見えることから2つ合わせた10月10日が目の愛護デーになりました。目に良い栄養素を知り、日頃から食生活や目を大切にする生活を心がけてください。

## ビタミンA

目の細胞を守ったり、光を感知することを手助けしたりします。



## ビタミンB群

目の神経のはたらきをサポートしてくれて、視力を良くすることにも効果的です。



## ビタミンC

目の粘膜を保護してくれたり、充血や疲れ目を防いだりしてくれます。



## DHA

目の神経にたくさん存在し、視力の低下を防いでくれます。



## 給食配膳のとき、白衣をきちんと着ているかな？

もうすぐ1学期が終わります。白衣をきちんと着ているか振り返ってみましょう。

できているかチェックしてみましょう

- ☐ かみの毛をすべて帽子にいった
- ☐ マスクで鼻と口を隠した
- ☐ 爪は短く切っている
- ☐ 手を石けんで洗い、アルコール消毒した
- ☐ 白衣は汚れていない

白衣は給食を守るために着るものです。かみの毛やゴミ、つばなどが入ると、みんなで給食を食べることができなくなります。

きちんと白衣を着て配膳しましょう。また、食缶の前では静かに並びましょう。



## 給食クイズ

Q1 ナポリタンはどこで生まれた料理でしょう？

Q2 吉野汁はすまし汁に何を加えた料理でしょう？

Q3 辛口みその塩分量は甘口みそと比べて多い？少ない？

答えは今月の給食もりつけ表 & 一口メモを見てね！