

きゅうしよく
10月10日(火)の給食



きゅうしよく
10月12日(木)の給食



がつ ひ め あいご
10月10日は「目の愛護デー」

えいよう めん め まも おお はたら
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をしっかりとって、大切な目を守りましょう。

はたら
ビタミンAの働き

ねんまく つよ め はな ねんまく
・粘膜を強くする(目やのどや鼻は、粘膜でできています)

はだ
・肌をきれいにする

ほね は はついく たす
・骨や歯の発育を助ける

あぶら いっしょ からだ はい
油と一緒にとると、体に入ってから
よく吸収されます。



おお しょくひん
ビタミンAの多い食品

いろ こ やさい そう
・色の濃い野菜(かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・パセリ)

たまご きゅうにゅう
・レバー ・うなぎ ・卵 ・牛乳 ・ブルーベリー

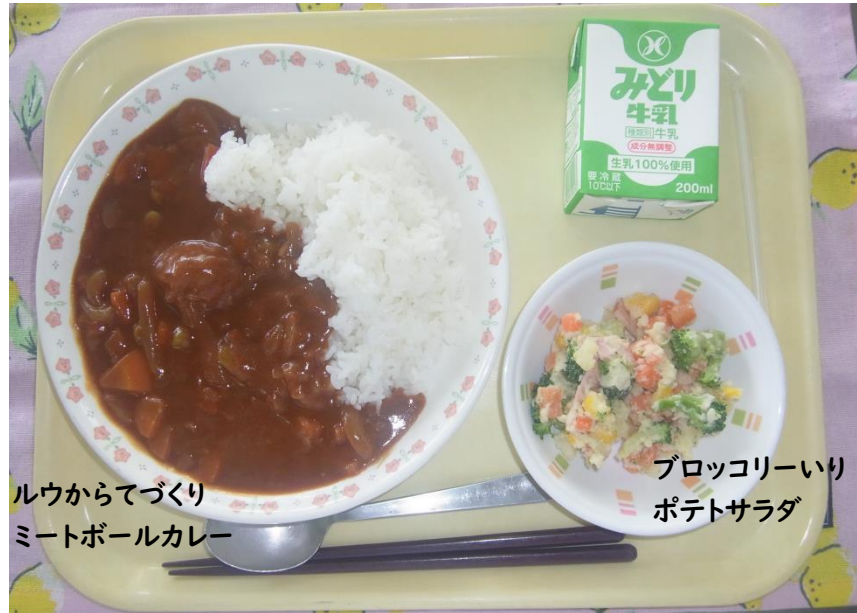
きょう ぶたにく やさい い
今日はちゃんぽんです。ちゃんぽんは、豚肉やイカ野菜を入
れた麺料理です。ながさき ゆうめい めんりょうり
長崎ちゃんぽんが、有名です。麺料理の
なか やさい おお た
中でも、ちゃんぽんは野菜を多く食べることができます。

1にち た やさい りょう
1日に食べたい野菜の量は350グラムです。

きょう きゅうしよく ひとりぶん やく やさい つか
今日は給食で1人分 約110グラムの野菜を使用しました。

やさい た しょくもつせん い
350gの野菜を食べることで、食物繊維やビタミンCがと
れ健康な体作りができます。しっかりと野菜を食べて元気で
けんこう からだづく やさい た げんき
健康な毎を送りましょう。

10月13日(金)の給食



10月11日は防災学習の日でした。
お昼はみんなで非常食を食べました。



今日は「ラグビー給食」です。日本はアルゼンチンに負けてしまいましたが、まだ世界の強豪国の試合が残っています。フィジーもその国の一つです。

ミートボールの入ったカレーはフィジーの家庭料理のひとつです。フィジーはインド系の住民も多く暮らしていて、独特のインド様式の食文化があるとされています。

今日は定番の手作りカレールウに肉団子を加えました。

トマトの量を増やしたり、ココナッツミルクを加えると本場フィジーの料理に近づくとおもいます。

非常食は、どうでしたか？

災害時、避難所での食事は、被災地のガス・電気・水道などの回復や道路事情、周辺の被災状況などの影響を受け、今回のような備蓄の食べ物を食べなければならないこともあります。

お皿に盛り付けられずに袋ごと食べる冷たいカレーそれでも生命を維持するために食事を確保することは大切です。今回の避難訓練では袋のカレーを実際に食べました。とても貴重な経験だったと思います。この機会に、災害時の食事について考えておきましょう。今日は給食室で作った温かいカレーを食べます。残さず食べましょう。