

# 10月給食だより

令和4年度 10月  
岩出市学校給食共同調理

実りの秋になりました。さんま、さつまいも、れんこん、きのこ類など旬の食材を給食でもたくさん使います。献立表を見て、お子様と給食や食べ物についてお話をしてみませんか。

## 10月は和歌山県の食育月間です

毎月19日を「食育の日」、毎年6月を「食育月間」と定められていることをご存知でしたか。これらは国が決めたものですが、和歌山県でも10月を食育月間（和歌山県食育推進月間）としています。給食でも旬の食材や、和歌山県でとれる食材を積極的に使っています。どの食材が和歌山県産なのか探してみましょ。ちなみに岩出市産の食材は「そうへいちゃん」が教えてくれています。確認してみてください

献立表で、そうへいちゃんがいる日は岩出市産の食材が使われている日です。



## 子どもの声 聞いてみませんか？

10月の献立は秋が旬の食材や、なんと和牛の熊野牛などがです。下にお子様と話題にしやすいメニューをご紹介します。ぜひ、「おいしかった?」「どんなメニューだった?」などご家庭で話題にしてみてください。

- 10/4 (火) 徳島県の特産品を使った献立。上手に、さんまにすだちを絞れるかな?
- 10/19 (水) 10/28 (金) どんな味? 高級和牛、熊野牛
- 10/20 (木) 子どもが好きな食べ物の組み合わせ 鮭×クリームソース、秋の味。
- 10/31 (月) 本当にかぼちゃ型? かぼちゃハンバーグ



## 10月の献立より

### 「ポトフ」

・・・ポトフは残食が少ない人気メニューです。10月はそんな人気メニューをリニューアルしてみました。いつもより大きなウインナーを入れて、ボリュームを出しています。(1本あたり約8cm程度)。いつもと違うポトフを楽しみにして下さい。

### 「ポパイサラダ」

・・・ポパイは1950年代に流行した海外のアニメです。主人公のポパイはほうれん草を食べるとムキムキの体になって強くなる、という設定があります。そんなポパイの名前を付けたのがほうれん草をたくさん使った「ポパイサラダ」です。食べるとすぐにムキムキになる、とはいきませんが、ほうれん草には血液の素になる鉄や、皮膚の健康や抵抗力を高めてくれるカロテンがたくさん入っています。しっかり食べて強い体を目指しましょう。



## 目の愛護デー

スマートフォンやタブレットの普及によって、子どもも目をよく使うようになりました。目を大切にしていますか。目の潤いを保つと言われているアントシアニンが含まれたブルーベリーゼリーを7日(金)に出します。また、給食でよく出ている人参に多く含まれているビタミンAも目の健康に役立っています。普段の給食をしっかり食べることは目にも良い影響を与えている、と言えますね。

目の健康についてもっとくわしく!

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。