



平成30年度 尼崎市立 名和小学校

10月を迎え、気候も過ごしやすくなりましたね。

秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、食べ物おいしい季節です。秋の味覚として、さんま、秋なすなどがありますが、給食でも「ぶどう」「早生みかん」「焼きさつまいも」など、季節の食べ物や献立を取り入れています。しっかり食べて、元気に活動しましょう。



6期 (10/2~10/29) の献立より

※10/1(月)は給食中止日です。

10/18(木)新しい献立 … ほとぎり野菜のスープ

切り方を細切りにそろえ、野菜が苦手な児童にも食べやすくしています。
初めてズッキーニを使用します。



10月の給食目標

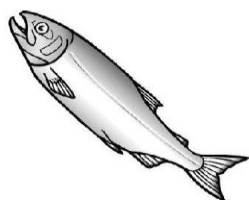
「すききらいなく食べよう」

食べることは、成長に必要な栄養を摂取することであるとともに、食べる楽しさによって、豊かな人間関係を作る場ともなっています。

心身の成長と健康を育むために、なんでもおいしく楽しく、栄養的にもバランスよく食べるように心がけましょう。



旬 鮭 (秋味)



秋になると、外洋の寒流を回遊し成長した鮭が産卵のため生まれた川に戻ってきます。このころの鮭を「秋味」といいます。

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。鮭は1.5cm角に切り、酒またはワインをふっておく。軽く塩、こしょうしておく。
- ②なべに油を入れ、ベーコン、たまねぎを順にいため、小麦粉を入れていためる。(火加減注意)
- ③水とスープのもとを入れて煮たて、にんじんとじゃがいもを加え軟らかくなったら鮭を入れ塩・こしょうで味をととのえ、牛乳を加えてひと煮たちする。

鮭のチャウダー (3~4人分)

鮭	2切れ	小麦粉	大さじ1
ベーコン	2枚	スープのもと	1個
たまねぎ	中1/2個	水	400cc
にんじん	中1/2本	牛乳	400cc
じゃがいも	2個	塩・こしょう・油	少々
油	大さじ1と1/2		

ほね じょうぶ
骨を丈夫にしよう!

10月8日は
骨と関節の日

私たちが毎日健康に生活できるのは、心臓、肺、胃、腸といった内臓が健康であることはもちろんですが、背骨、手、足などの全身の運動にかかわる骨、関節、腱、神経などがうまく働いてくれることにあります。とくに「骨」はカルシウムを蓄えたり、血液をつくるという大切な役割を果たすと同時に、体を支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています。

人間の一生の中でもっとも作られる骨が多いのは、小学生から中学生にかけてです。女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています。人生80年時代を健康に過ごすためには、成長期(小学生~高校生)にカルシウムの摂取量を多くし、丈夫な骨にしておくことがかかせません。

健康な骨づくりのためのポイント



①骨を丈夫にし、精神面も含む成長を助けてくれるカルシウムの多い食品を積極的に食べよう!

牛乳・チーズ・小魚・海藻・豆腐・切り干し大根 など

②運動しよう! 骨のカルシウムは運動することで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。

③インスタント食品や加工食品(リン)の食べすぎに注意しよう!

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。スナック菓子、炭酸飲料、ジュースなどの摂りすぎに注意しましょう。

食育フェア2018 尼崎市学校給食展のご案内

日時 平成30年10月12日(金) 10:00開場~17:00閉場
10月13日(土) 9:30開場~16:00閉場
(入場は15:30まで)

場所 尼崎市立武庫地区会館 3階 ホール
あまがさきしむこさと
尼崎市武庫の里1-13-29 (アクセスについては別紙案内をご覧ください)

テーマ 「心と体を育てる学校給食」
給食や食べ物についての展示やクイズ、児童の作品展示などがあります。
ぜひお越し下さい。

