

食育だより 令和5年 10月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

いつまでも続く気がしていた暑さも和らぎ、秋を感じられるようになってきました。『実りの秋』で、秋にはたくさんのおいしい食べ物があります。そして、『食欲の秋』とも言われます。給食にも秋の食べ物がたくさん登場します。しっかり食べて、食からも季節を感じましょう。

10月の献立をご紹介します



10月10日(火) 『ブルーベリーゼリー』

『目の愛護デー』にちなんで目の健康に良いとされるアントシアニンを含むブルーベリーを使ったゼリーが登場します。

『足が速くなるサラダ』

翌日の市内陸上大会に向けてのメニューです。アメリカの大学で行った研究で、若い女性に不足しがちな栄養素を積極的に取り入れることで、若い女性の中心距離走のタイムが縮まるという結果が出ています。成長期であるみなさんも、不足しがちな栄養素をしっかりとることで足が速くなる?! かもしれません。

10月27日(金) 『白玉汁』

『十三夜』というお月見の行事にちなんで白玉もちを汁物に入れました。お月見といえば十五夜がよく知られていますが、日本には十五夜の満月の次に美しいとされる十三夜という行事もあります。実は、十五夜だけで十三夜にお月見をしないことは『片見月』といって縁起が悪いと言われています。ぜひ、両方のお月見を楽しみましょう。

10月28日(土) 『スイートポテトアップルパイ』

『さつまいも』をふかしてバターと牛乳で練ったものと、『りんご』をレモン汁と砂糖で甘酸っぱく煮たものを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で包んで油で揚げます。旬のたべもの同士でとても良く合い、カルシウムや食物せんいもとれます。土曜日ですが、学校公開日で給食もあります。旬のおいしいスイーツを食べて、元気に過ごしましょう。

さんまをカッコよく食べよう!

さんまの模型



「さんまの塩焼き」の上手な食べ方を、給食を教材として実践しようという取り組みです。当日は、給食委員会の児童が各教室へ行き、カッコよくきれいに食べる方法を教えてください。志木市内の小・中学校で共通の教材を使用し、毎年取り組んでいる内容です。骨のついた魚の食べ方を給食で学び、実践することで、魚を食べることに苦手意識を持つ子が減るといいなと思います。10月20日(金)です!



お菓子をもらえる日?

みなさんは、ハロウィンがどのような日なのか知っていますか? 日本でのハロウィンは、アニメのキャラクターなど好きなものに仮装して楽しんだり、お菓子をたくさんもらえたりする行事になっていますが、本来は違います。

元々は、古代ヨーロッパに暮らしていた原住民であるケルト人のお祭りでした。ケルト人にとっての1年の終わりである10月31日には、先祖の霊や亡くなった人が家族の元に帰ってくると信じられおり、日本でいうお盆のようなものでした。しかし、一緒に悪い精霊や魔女がついてきて作物を荒らしたり悪さをしたりすると考えられていたため、それらから身を守るために仮面をかぶって火を焚いていたそうです。これが、時代を経て様々な文化が混ざり現在の形になりました。現在の外国のハロウィンは、おばけやゾンビなどの怖いものに仮装した子供たちが、かぼちゃの中身をくりぬいて中にろうそくを立てたものを持ち、近所の家を一軒一軒まわって「トリックオアトリート! (お菓子をくれなきゃいたずらするぞ!）」と唱えながらお菓子をもらいます。

ジャック・オ・ランタンのお話

怖い顔にくりぬいたかぼちゃのことを、『ジャック・オ・ランタン』といいます。これは昔、アイルランドのジャックという悪賢い男が何度も悪魔を騙した結果、真っ暗なこの世とあの世の間を、かぶのランタンを持ってさまよい続けることになってしまったというお話が由来です。これがアメリカに伝わった時に、かぶからかぼちゃに変わり現在のハロウィンの象徴になりました。

10/30 食品ロス削減の日 食べ物を大切にしよう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べられるものを捨ててしまうのはもったいないですし、地球や環境にも良くない影響を与えてしまいます。日本人は1年間に600万tもの食品ロスを出していて、これを1人当たり換算すると毎日ごはん1杯分を捨てているという計算になります。給食や、おうちの人が用意してくれる食事は、成長期のみなさんの健康のために栄養バランスが考えられ、たくさんの方が関わって作られています。感謝の気持ちを持って残さず食べることで元気に大きく成長できます。今日は全部食べられそうだなと思ったら、ぜひチャレンジしてみましょう。毎日残さず食べられている人はそのまま続けて、食べ残しによる食品ロスを減らしていきましょう。