

きゅうしょくだより

令和4年10月31日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

秋が深まり、朝晩は冬の気配を感じる気候になりました。寒暖差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。生活リズムを保ち、十分な睡眠時間をとること、栄養バランスの良い食事を心がけ、実り多い季節を元気に過ごしてほしいと思います。

こんげつ きゅうしょくもくひょう かんしゃ た 今月の給食目標「感謝して食べよう」

11月23日は勤労感謝の日です。給食はみなさんの体と心が健康に成長するように思いを込めて、栄養バランスや安全を考えて作られています。では、給食が教室に届くまで、どのような人たちが関わっているのでしょうか。



のうかさん
農家さん



りょうしさん
漁師さん



しょくざい
食材を
うる人・運ぶ人



うちひと
お家の人



えいようし
栄養士・
ちょうりん
調理員さん

給食にはたくさんの人たちが関わっていることがわかりました。そんな方々に感謝の気持ちを表す言葉が、いただきます、ごちそうさまでしたのあいさつです。

感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう！



せれくと給食 けっか発表表

10月20日に今年度2回目のセレクト給食を行いました。結果は・・・

ソースカツ丼 369人
みそカツ丼 305人 でした！



どちらも「おいしい！」「タレがご飯に合う！」という感想が多くありました。レシピをロイロノートで配信しているので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、16～18世紀にかけての大航海時代に、新鮮な野菜や果物の摂取が極端に少なかった船員たちの間で流行した「壊血病」を予防する成分として、オレンジ果汁から発見されました。

人間は体内でビタミンCを合成することができないので、食べ物からしっかり摂取する必要があります。

ビタミンCのはたらき

- ・免疫力を高める
- ・皮膚や血管の老化を防ぐ
- ・鉄の吸収を高める
- ・ストレスから体を守る など

上手に摂取するポイント

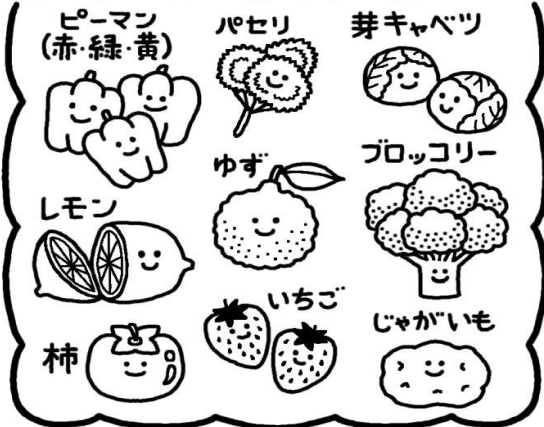
◎ビタミンCの特徴

- ・鮮度が落ちると量も減少
- ・水に溶けやすく、熱に弱い
- ・とりすぎた分は2～3時間で排泄される

◎効率よく摂取するには・・・

- ★加熱しすぎない(熱に弱い)
- ★水にひたしすぎない(水溶性のため)
- ★汁まで飲みきれるような料理にする(水溶性のため)
- ★生で食べられるものは、なるべく新鮮なうちに生で食べる(鮮度・加熱しない)
- ★少量ずつ分けて摂取する(一度にとり過ぎない)

ビタミンCを多く含む食品



おいしい新米の季節です♪♪♪

収穫されたばかりの新米は、古米に比べて水分量が5%ほど多く、「つや」「風味」「香り」「粘り」「甘み」が強いのが特徴です。一方、古米はだんだんと熟成されて水分が少なくなります。カレーライスやチャーハンにはよく合います。

新米は秋だけの特別な味わいです。手間暇かけて一生懸命お米を育てくれた農家さんに感謝をしながらいただきたいですね♪

