

# きゅうしよくメモカレンダー

## 10月Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金   |
|---|---|--|--|---|
| <p>1</p> <p>☆ ○○の秋? ☆</p> <p>皆さんにとって秋はどんな季節<br/>でしょうか? 読書の秋、食欲の<br/>秋、運動の秋、芸術の秋と、いろ<br/>いろあります。</p> <p>10月は涼しくなり、活動がしや<br/>すい時期です。たくさん食べて元<br/>気に過ごしましょう。</p> | <p>2</p> <p>☆ 豆腐 ☆</p> <p>豆腐はなぜ「一丁、二丁、…」<br/>と数えるのでしょうか?<br/>昔は豆腐の大きさは地域によっ<br/>てさまざまだったことから、決<br/>まった重さや大きさを表すもので<br/>はない「丁」という単位が使われ<br/>るようになったそうです。</p> | <p>3</p> <p>☆ りんご ☆</p> <p>秋はりんごがおいしい季節で<br/>す。りんごは皮やその近くに食物<br/>繊維が多く含まれています。食物<br/>繊維はおなかの掃除をし、便秘を<br/>防いでくれます。</p>                  | <p>4</p> <p>☆ きのこと ☆</p> <p>きのこは、ビタミンDという栄<br/>養をたくさん含む食品です。ビ<br/>タミンDには、骨を丈夫にするカ<br/>ルシウムの吸収を助ける働きがあ<br/>ります。10月の献立には旬のきの<br/>こがたくさん使われています。残<br/>さず食べましょう。</p> | <p>5</p> <p>☆ 鯖 ☆</p> <p>10月4日はイ(1)ワ(0)シ<br/>(4)の語呂合わせで「鯖の日」で<br/>す。鯖に含まれるDHAやEPAとい<br/>う油は頭の働きを良くしてくれま<br/>す。給食では鯖のつみれが入った<br/>「つみれ汁」が出ます。</p>               |
| <p>8</p> <p>～国民がスポーツに親しみ、<br/>健康な心身を培う日～</p> <p>たいいくひ<br/>体育の日</p>  | <p>9</p> <p>☆ 新米の季節 ☆</p> <p>実りの秋を迎え、米も新米の季<br/>節です。米は、よく噛んで食べる<br/>ことで米本来の甘味やうまみを感じ<br/>ることができます。</p>  | <p>10</p> <p>☆ 多摩市産ブルーベリーゼリー ☆</p> <p>10月10日の「目の愛護デー」<br/>にちなんで、目に良いといわれて<br/>いるブルーベリーを使ったゼリー<br/>を出します。多摩市でとれたブ<br/>ルーベリーを使っています。</p> | <p>11</p> <p>☆ 食器を大切にしよう ☆</p> <p>給食で使う食器は、みんなで<br/>使っているものです。給食セン<br/>ターに曲がったスプーンや割れた<br/>食器が返ってくることで<br/>あります。食器は、<br/>大切に扱うように<br/>しましょう!</p>                 | <p>12</p> <p>☆ 早寝早起朝ごはん ☆</p> <p>「早寝早起朝ごはん」は規則<br/>正しい生活リズムを身に付けるう<br/>えで大変大切なことです。早く起<br/>きられるように早めに寝て、ゆっ<br/>くりと体を休ませ、しっかりと朝<br/>ごはんを食べてから登校しましょ<br/>う。</p> |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <h1>15</h1> <p>☆ みかん ☆</p> <p>冬になると、たくさんの種類のみかんがとれるようになります。みかんには冬に不足しがちなビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには、風邪のウイルスから体を守る働きがあります。みかんを食べて風邪を予防しましょう。</p>  | <h1>16</h1> <p>☆ 世界食糧デー ☆</p> <p>国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では十分な食料をとることができない人がいます。その一方で、日本ではたくさんの食料が捨てられています。「もったいない」の意識を持ち、自分たちでできることを考えてみましょう。</p>    | <h1>17</h1> <p>☆ きれいに片づけよう ☆</p> <p>食器やはしの持ち方や使い方、そして食べ終わった後にきちんと後片付けをすることが、作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。食器をきれいに片づけましょう。</p>   | <h1>18</h1> <p>☆ 野外給食 ☆</p> <p>今日は野外給食の献立です。お弁当に詰めやすいように汁物の料理はありません。外で食べる時も食事の前には、しっかりと手を洗うようにしましょう。</p>    | <h1>19</h1> <p>☆ ひじきで骨を元気に！ ☆</p> <p>海にかこまれた日本では、昔から海藻や小魚などを食べて、骨を丈夫にしてきました。海藻は、乾燥させることで長持ちするので、昔から貴重なカルシウム源とされています。</p>  |
| <h1>22</h1> <p>☆ 姿勢を正しく ☆</p> <p>普段から正しい姿勢ができていますか？特に食事の時に姿勢が悪いと、消化や吸収が悪くなってしまいます。正しい姿勢を意識して食べるようにしましょう！</p>                                  | <h1>23</h1> <p>☆ 正しい箸の持ち方 ☆</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 正しくえんぴつを持つように箸を1本持ちます。</li> <li>② もう1本の箸を下の箸として親指の付け根と薬指の先ではさみます。</li> <li>③ 上の箸を「1」の字を書くように縦に動かします。</li> <li>④ 下の箸を動かさずに、上の箸だけを動かすようにします。</li> </ol>  | <h1>24</h1> <p>☆ 給食当番の準備 ☆</p> <p>給食の当番の準備をもう一度確認しましょう！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① せっけんで手を洗いましたか？</li> <li>② マスクを付けていませんか？</li> <li>③ 帽子は、かぶっていますか？</li> </ol>  | <h1>25</h1> <p>☆ カレー粉 ☆</p> <p>今日の「カレースープ」に使われているカレー粉は、いろいろな香辛料（スパイス）を混ぜて作られる混合調味料です。日本のカレー粉の消費量はインドに次いで世界第2位です。日本人はカレー味が好きなのでね。</p>                              | <h1>26</h1> <p>☆ 里芋 ☆</p> <p>里芋は9～12月頃に旬を迎えます。里芋のぬめりには病気にかかりにくくなる免疫力のアップや胃腸の働きを助けてくれる成分が多く含まれています。</p>                   |
| <h1>29</h1> <p>☆ いただきます ☆</p> <p>「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。</p>   | <h1>30</h1> <p>☆ ごちそうさま ☆</p> <p>「ごちそうさま」には、食事ができるようにと駆け回って（準備をして）くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。</p>   | <h1>31</h1> <p>☆ かぼちゃ ☆</p> <p>日本にかぼちゃが入ってきたのは1541年、ポルトガル人が種子島に漂着した際に鉄砲とともにカンボジアから持ち込んだといわれています。かぼちゃの名前は「カンボジア」がなまってついたといわれています。</p>   | <h1>あさごはんであたまシャキーン！</h1> <p>あさごはんは、あたま（のう）を、めざめさせてくれます</p> <p>あさごはんを たべると、あたま（のう）にえいようがいき、あたまの はたらきを、よくしてくれます。なかでも、ごはんやパンなどは、あたま（のう）をめざめさせる いちばんのごちそうになるよ。</p>  |  |