

# きゅうしよくメモカレンダー

## 10月B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>☆ <b>鯖</b> ☆</p> <p>10月4日はイ(1)ワ(0)シ(4)の語呂合わせで「鯖の日」です。鯖に含まれるDHAやEPAという油は頭の働きを良くしてくれます。給食では鯖のつみれが入った「つみれ汁」が出ます。</p> 	<p>☆ <b>〇〇の秋?</b> ☆</p> <p>皆さんにとって秋はどんな季節でしょうか? 読書の秋、食欲の秋、運動の秋、芸術の秋と、いろいろあります。</p> <p>10月は涼しくなり、活動がしやすい時期です。たくさん食べて元気に過ごしましょう。</p> 	<p>☆ <b>カレー粉</b> ☆</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すね。</p> 	<p>☆ <b>りんご</b> ☆</p> <p>秋はりんごがおいしい季節です。りんごは皮やその近くに食物繊維が多く含まれています。食物繊維はおなかの掃除をし、便秘を防止してくれます。</p> 	<p>☆ <b>食器を大切にしよう</b> ☆</p> <p>給食で使う食器は、みんなが使っているものです。給食センターに曲がったスプーンや割れた食器が返ってくることはありません。食器は、大切に扱うようにしましょう!</p> 
<p>8</p> <p>~ <b>国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日</b> ~</p> <p><b>体育の日</b></p> 	<p>9</p> <p>☆ <b>多摩市産ブルーベリーゼリー</b> ☆</p> <p>10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、目に良いといわれているブルーベリーを使ったゼリーを出します。多摩市でとれたブルーベリーを使っています。</p> 	<p>10</p> <p>☆ <b>新米の季節</b> ☆</p> <p>実りの秋を迎え、米も新米の季節です。米は、よく噛んで食べることで米本来の甘味やうまみを感じることができます。</p> 	<p>11</p> <p>☆ <b>きのこ</b> ☆</p> <p>きのこは、ビタミンDという栄養をたくさん含む食品です。ビタミンDには、骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助ける働きがあります。10月の献立には旬のきのこがたくさん使われています。残さず食べましょう。</p> 	<p>12</p> <p>☆ <b>豆腐</b> ☆</p> <p>豆腐はなぜ「一丁、二丁、…」と数えるのでしょうか? 昔は豆腐の大きさは地域によってさまざまだったことから、決まった重さや大きさを表すものではない「丁」という単位が使われるようになったそうです。</p> 

<h1>15</h1> <p>☆ <b>早寝早起き朝ごはん</b> ☆</p> <p>「早寝早起き朝ごはん」は規則正しい生活リズムを身に付けるうえで大変大切なことです。早く起きられるように早めに寝て、ゆっくりと体を休ませ、しっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。</p> 	<h1>16</h1> <p>☆ <b>世界食糧デー</b> ☆</p> <p>国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では十分な食事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>☆ <b>給食当番の準備</b> ☆</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 マスクを忘れていませんか？</li> <li>③ 帽子は、かぶっていますか？</li> </ol> 	<h1>18</h1> <p>☆ <b>正しい箸の持ち方</b> ☆</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>19</h1> <p>☆ <b>みかん</b> ☆</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>22</h1> <p>☆ <b>ひじきで骨を元気に!</b> ☆</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>23</h1> <p>☆ <b>いただきます</b> ☆</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>24</h1> <p>☆ <b>ごちそうさま</b> ☆</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>25</h1> <p>☆ <b>野外給食</b> ☆</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>26</h1> <p>☆ <b>姿勢を正しく</b> ☆</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>29</h1> <p>☆ <b>里芋</b> ☆</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>30</h1> <p>☆ <b>かぼちゃ</b> ☆</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>31</h1> <p>☆ <b>きれいに片づけよう</b> ☆</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>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> 	