

給食だより



令和4年10月

都立品川特別支援学校
校長 松井 栄人

食事と運動

秋もたけなわです。天候に恵まれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。食事と運動のどちらが欠けても、丈夫な体をつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よく体を動かしましょう。

①バランスよく食べましょう！

熱や力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。

血や肉になるものや、体の調子を整えるものも食べると、たくさん運動ができる強い体を作ることができます。

②骨を強くしましょう！

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

③よくかんで食べましょう！

よくかんで食べると…食べ物が体の中で栄養になりやすいです。歯やあごが丈夫になります。頭の働きがよくなります。

そして、元気よく体を動かしましょう！

○手や足だけでなく、体全体を使う運動をしましょう！



お月見でお供えするのはどんなもの？

旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ「十五夜」と「十三夜」といわれています。

お月見には、すすきやお団子が供えられます。又、十五夜には里いも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。

お団子は丸い形の外、関西などでは先がとがった形の団子が供えられています。又、どちらかひとつだけ月見をすると「片見月」といって、昔から縁起が良くないとされ、両方の月見を行うのが習わしです。

今年は、8日が十三夜。これにちなみ、7日に「お月見団子 みたらしあん」が登場します。



今月の献立から



6日 ブルーベリーヨーグルトゼリー

10日は、「目の愛護デー」ですね。みなさんも日頃、目を酷使してしまっているでしょうか？目に良い食品とされるブルーベリーを使ったヨーグルトゼリーの登場です。

27日 戻りがつおと大豆のみそがらめ

かつおには年2回の旬があります。4～5月にフィリピン沖から黒潮に乗って北上する「初がつお」、エサをたっぷり食べて三陸沖で冷たい親潮にぶつかるとうターンして9～10月に南下してくる「戻りがつお」です。さっぱり味の「初がつお」、脂が乗ってこってり味の「戻りがつお」と味に違いがあります。