



# 給食便り

令和元年10月号  
北区立柳田小学校  
校長 貝塚 一石

日中は暑い日もありますが、朝晩は涼しさを感じるようになってきました。急な気温の変化で体調をくずさないように食事や生活習慣にも十分に注意するようにしましょう。

今月の目標

食後は静かに休もう

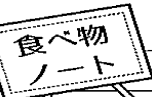
食後は、食べ物を消化・吸収するために血液が胃に集まります。急な運動や入浴は血行が促進されていて血液が足りなくなり、消化不良になります。よりよい消化・吸収のために食後の休息が大切です。

## ハロウィンメニュー かぼちゃケーキつくってみよう!

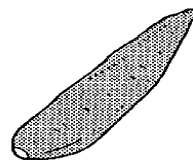
- ＜材料＞
- かぼちゃ・・・150g
  - ホットケーキミックス・・・200g
  - たまごM・・・2個
  - バター・・・150g
  - さとう・・・100g
- ①かぼちゃを電子レンジでやわらかくする
  - ②ボールにかぼちゃ、バター、さとう、牛乳をいれてまぜる
  - ③といたたまごを加えてまぜ、ホットケーキミックスをさいごに加えてまぜる
  - ④炊飯器のかまに入れてやく
- そのまま食べても、デコレーションしてもたのしいですよ。



### さつまいも



- さつまいもは、九州から南に行くにつれて名前が増えます。
- 昔、薩摩(今の鹿児島県)では、甘藷が正式名称だったようで、
- 現在では唐芋と呼ばれています。唐芋は九州全土で使われているようですが、九州北部ではトイモ、トーイモと呼ぶこともあるそうです。また、長崎の平戸地域では琉球いも、沖縄ではハンスーなどと呼ばれています。いもは品種によって黄色、紫色、オレンジ色など、カラフルです。紫色のいもはポリフェノールの仲間であるアントシアニンが、オレンジ色にはカロテンが豊富です。



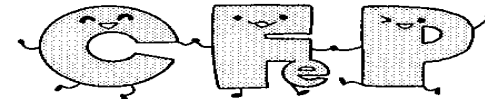
## 知っていますか? 北区おでんの日



10月10日は「北区おでんの日」、11月30日まで「北区おでん月間」としています。明治以降、ものづくりの街として栄えた北区では、工場で働く人が安価で楽しめる味として「おでん」が好まれ「おでん種」を作る店が増えました。そして「おでん」は、地域住民たちが好む”まちの味”として世代を問わず親しまれるようになりました。北区内で、この期間中におでんのメニューをとり入れているお店があるそうです。探してみたいはいかがでしょうか?!

### 貧血を予防しよう!

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



### 疲労を残さないために

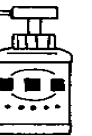
疲労回復のためには、運動後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品をとります。



## 10月15日は「世界手洗いの日」



10月15日は「世界手洗いの日」です。これは正しい手洗いを世界に広めるため、国際衛生年であった2008年に定められたものです。世界中では、不衛生な生活環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎などにかかり、亡くなる子どもは年間で約150万人もいるそうです。そうした病気の予防のために、石けんを使った正しい手洗いが大切です。わたしたちも石けんを使った正しい手洗いを実践していきましょう。



### 給食費について

引き落としは毎月4日、予備日19日です。お休みの場合は翌日になります。ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。

### ご家庭へのお願い

- 配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持ってきてください。
- 金曜日に当番は給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持ってきてください。