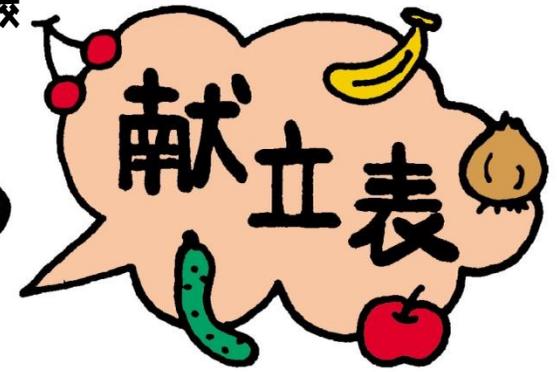


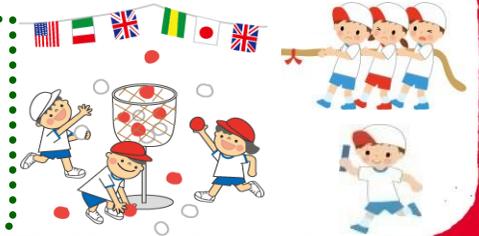


10月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
<p>3日 ごはん カニとほうれんそうのスープ サケのみそづけやき、しおもみ サイコロサラダ、ヤクルト</p>	<p>4日 くろまいりごはん、みそしる ぶたにくのしょうがやき あおなのびたし、ヨーグルト</p>	<p>5日 カレーライス、ぎゅうにゅう にんじんのチーズサラダ かんフルーツ (パイナップル)</p>	<p>6日 しょくパン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ ピーマンサラダ すたちゼリー</p>	<p>7日 ひじょうしょくのひ 非常食の日</p>
<p>10日 たいいくのひ 体育の日</p>	<p>11日 ごはん、わかめスープ サクラエビのかきあげ ほうれんそうのおひたし かんフルーツ (みかん)</p>	<p>12日 やきうどん、わかめサラダ のむヨーグルト くだもの (なし)</p>	<p>13日 こくとうパン、コンソメスープ コロッケ、とりにくのサラダ みかんいりヨーグルト</p>	<p>14日 げんまいごはん、みそしる サンマのかばやき はるさめサラダ (たまご) くだもの (なし)</p>
<p>17日 ごはん、けんちんじる サバのみそに、かにサラダ ヨーグルト</p>	<p>18日 ソフトフランスパン、たまごスープ さかなのホワイトクリームがけ にんじんサラダ フルーツミックスゼリー</p>	<p>19日 ひやしちゅうかさそば ぎゅうにゅう だいがくかぼちゃ</p>	<p>20日 ハヤシライス、ぎゅうにゅう やさいのたらこマヨネーズあえ くだもの (なし)</p>	<p>21日 ごはん、ぶたじる サケのしおやき いんげんのしょうがあえ きりぼしだいこんのもの フルーツのヨーグルトがけ</p>
<p>24日 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>25日 ピピンバ、はるさめスープ じゃがいものいためもの ジョア (オレンジ)</p>	<p>26日 うんどうかいよびび 運動会予備日</p>	<p>27日 いりどりスパゲティ キャベツとツナのサラダ くだもの (マスカット)</p>	<p>28日 いりこなめし、みそしる アジフライ、だいこんサラダ にまめ (きんときまめ)</p>
<p>31日 げんまいごはん、きのこじる サバのしおやき ハムともやしのあえもの ヤクルト</p>	<p>10月の給食目標 「姿勢良く食べよう」</p>	<p>★10月7日 (金) は非常食を体験する日です。 ※ 給食はありません。 ★10月22日 (土) は、運動会です。 ★10月26日 (水) は、運動会予備日 (授業日) です。 ※ 給食はありません。</p>		



10月

久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第103号



栄養教諭 中田秀子



給食目標:「姿勢良く食べよう」

食育目標:「ながら食べはやめよう」

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋など、いろいろなことを楽しめる季節ですが、何と言ってもたくさんの農作物が旬を迎える『実りの秋』でもあります。また、サケ・サバ・サンマなどの海からの贈り物も旬を迎えます。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物が一年中手に入りますが、一年のうちで最もおいしく、最も栄養価が高いこの季節ならではのおいしさを、是非味わってみてください。

十三夜(今年は10月13日) 豆名月あるいは栗名月と呼ぶ

十五夜の月見から約1ヶ月を経た十三夜は、日本独特の風習です。十三夜の月見は、「後の月見(のちのつきみ)」と言われたり、月見団子の代わりにとれたての豆や栗をお供えするので、豆名月あるいは栗名月と呼ばれます。地方によっては「小麦の名月」と呼び、翌年の小麦の豊作、凶作を占う習慣があります。

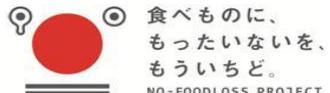
秋の夜空は空気も澄んで、十三夜の月はひととき美しい輝きを放ちます。十五夜の月をめてた方は、是非、十三夜の月もめでてくださいね。

10月16日は「世界食料デー」・10/1~31は世界食料デー月間

世界食料デーは、国連が制定した世界の食料問題を考える日です。1981年から世界共通の日として制定されました。世界中で一年間に生産される穀物量は、世界中の全ての人々が十分に食べられる量であるにもかかわらず、世界では9人に1人(赤ん坊から老人まで含めて)が栄養不足と言われている(日本では、6人に1人の子供が貧困状態にあり、満足に食事をとることができていません)。

満足に食べられない人達がいる一方、日本では年間2,800万トン余りの食品廃棄物等が出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は642万トンと試算されています。642万トンの内、約半分は一般家庭からのものです。食品関連事業者も食品ロス(過剰在庫や返品等)の削減に向けて動き出していますが、私達一人一人が「もったいない」を意識して「食品ロス」を減らすよう行動することが大切ではないでしょうか。

※ちなみに、一般家庭から出される食品ロスのうち、食事だけに限定すると、一人当たり一年間で24.6Kgと試算されています。これは、ご飯茶碗164杯分に相当します(一杯150gとして計算)。



食べものに、もったいないを、もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT

咀嚼力(そしゃくりょく=噛む力)と握力

握力が強い人は、噛む力も強いという調査結果があります。これは、幼児から高齢の方までの2千人余りを対象とした調査で明らかになりました。

データによると、噛む力は幼児期から年齢とともに上昇し、男女とも40代でピークを迎え、その後は低下し、男性は70代になっても比較的噛む力が維持されるのに対して、女性では60代後半以降は急激に噛む力が落ちていたそうです。その中で噛む力が強い人には、①現在何かの運動を続けている ②成長期に運動をしていた ③品数の多い朝食をきちんと摂っている(硬い食品の摂取割合と噛む力との間には関連性がない)などの特徴があり、更には握力の強い人ほど、明らかに噛む力が強いことも分かったといえます。

幼児・学童期に、手のひらや手の指をたくさん使ったり(スマホ、ipad、パソコンなどではない手作業)、重いものを持つなどして握る力を強くしたり、体をたくさん動かして基礎体力をつけたりすることは、食べる力(=生きる力)をつける上でとても大切なことです。毎日たくさん遊んだり、運動をしたり、筆記用具を正しく持って、筆圧をかけて絵や文字を書いたりしながら、噛む力と握力の両方をupしましょう!



第71回国民体育大会「希望郷いわて国体」

2016年の第71回国体開催地は岩手県です。「希望郷いわて国体」は10/1~11、第16回全国障害者スポーツ大会「希望郷いわて大会」は10/22~24まで開催されます。大会のマスコット・キャラクターはお椀に手足の生えた「わんこきょうだい」。わんこそばをはじめ、雑穀、豆腐、餅、ウニと地域の産物を表現しています。さて、岩手・盛岡といえば「わんこそば」ですが、その起源は藩主南部利直侯が花巻城で平椀に盛られたそばを食べたことにはじまります。店ではふた口程度のそばを盛り、いろいろな薬味、筋子、まぐろの刺身、



なめこと大根おろし、鶏肉のそぼろ、ねぎ、削り節、海苔、くるみなど多彩に提供するそうです。毎年選手権が催されていて、昨年の記録は10分間で338杯(神奈川県小田原市の男性)、かつて時間無制限だった時の記録は559杯だそうです。ちなみに、わんこそば15杯分が通常の一人前ということです。

【給食室からのお願い】◇給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認をお願いいたします。◇11月中に欠食をする場合は、10月17日(月)までに担任に連絡してください。