

# 10月 食育だより

平成 30 年 10 月 2 日  
江戸川学園取手小学校  
～食育推進室～

## ◆給食のめあて◆好ききらいせず、何でも食べよう！

「〇〇がきらい！」という人、本当にその食べ物がきらいなのですか？  
はじめてその食品を食べたときに、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずきらいになっていませんか？  
今、みなさんは味や食感の感じ方が変わりやすい時期にあります。  
体の成長と同じように味覚も成長します。「小さい頃に一度食べたきりだ…」という人は、もう一度チャレンジしてみましょう。食べられるようになっていないかもしれませんよ！違う調理法や味付けで食べてみるなどして、挑戦してみましょう！

## ♪♪好ききらいを克服する5つのポイント♪♪

まずは一口食べてみよう

みんなで一緒に食べよう

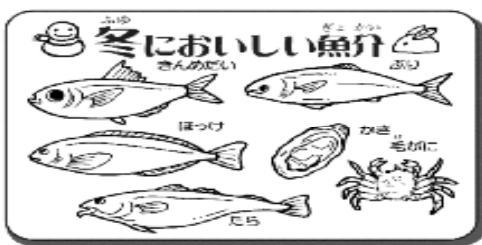
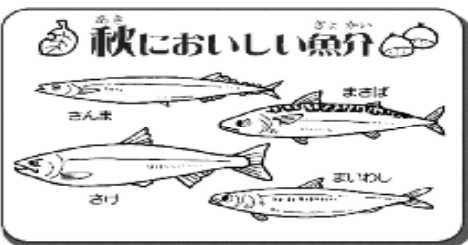
旬のものを食べよう

自分で野菜を育てたり、料理を作ってみたりしよう。

おなかをすかせてから食べよう

## ◆栄養のめあて◆魚について知ろう！

魚にはたんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油（脂質）には、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれています。さらに DHA は、脳の発達などに良い影響を与えているといわれています。



## 10月31日は、ハロウィン♪

ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源とされ、アメリカ・カナダなどで盛んに祝われています。映画やテレビ、ドラマなどを通して日本にも紹介され、日本でもお化けや魔女に扮した仮装行列などを行うようになりました。

かぼちゃがハロウィンのシンボルとなったのは「ジャック・オー・ランタン」といって、かぼちゃをくり抜いてお化けの顔した「ちょうちん」を作ることからです。



31日（火）は「ハロウィン献立」で、かぼちゃを使った『かぼちゃのポタージュ』がです。楽しみにしててください。

## 「武平元気米」を使用します。

子どもたちが毎年、田植え・稲刈りの体験で利用している、「武平ファーム」のお米を、今年度10月から毎月1回から2回程度使用します。  
今月は11日（木）と18日（木）に「武平元気米」を使用します。



## ★たてわり給食★

9月19日（水）にたてわり給食を実施しました。  
たてわり班グループで、他学年と給食の時間をともに過ごすことによって、交流を深めるとともに、食事のマナーや習慣などを、学年を問わず互いに確認しあったり、学びあったりする場です。6年生が中心となり、給食の準備や後片付けなどの進行を行い、楽しく会食しました。



## 紫峰祭で出品します。

今年も紫峰祭で、(株)東洋食品から「から揚げ（200円）」を出品します。10時半より武道場で販売を行います。数量に限りがありますので、お早めにご購入をお願いいたします。その際、つり銭のないよう、ご協力をお願いいたします。