給食だより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第７号１０月２６日（木）発行～
文責：栄養教諭　荒木沙耶香

★実りの秋です！

朝晩の気温が下がって、肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養バランスのとれた食事をとって、体調管理をしていただければと思います。

また、この時期は“**実りの秋**”というように、新米や魚介、かき、りんご、みかんなどの果物、さつまいもなどの食べ物がおいしい季節です。各地で、食べ物や収穫に関わる様々な催し物が行われています。食べ物を食べられることに感謝の気持ちを持つと同時に、農業や漁業、畜産業を営んでいる人たちや流通、調理など“**食**”の現場で働く人々に対しても感謝の気持ちを持って食事をいただくことのできる子ども達であってほしいと思います。

★今月の食材「さつまいも」

１９日の食育の日には、秋が旬の「**さつまいも**」を使った、さつまいもシチューを取り入れました。さつまいもは、中央アメリカが原産地で、日本には今から約５００年前に中国をとおってやってきました。沖縄県に伝わったという説と、長崎県の平戸に伝わったという説があります。

＜名前の由来は？＞

薩摩地方から日本に広まったことから、さつまいもと呼ばれるようになりました。鹿児島では、たくさんのさつまいもが作られています。

＜さつまいもの栄養は？＞

さつまいもには、熱や力のもとになる**炭水化物**が多く含まれています。その他、**ビタミンＣ**も多く含まれています。



★給食をふり返ろう！　～食育指導の中から～

４日（水）十五夜

「**里いものそぼろ煮**」

昔から、十五夜の日には、月を見る風習がありました。また、すすきや団子、**里いも**などをお供えします。



５日（木）10/10 目の愛護デー

「**にんじんしりしり**」

目の健康に必要な**ビタミンＡ**を多く含むにんじんが入ります。**沖縄の郷土料理**です。



１３日（金）川棚の郷土料理

「**くりつぼ**」

川棚や東彼杵で地域のお祭りの時に食べられる郷土料理です。「**くり**」を使っていて、料理を盛るお椀を「**つぼ**」に見立てたことから、この名前がついています。



１８日（水）日本の伝統料理

「**呉汁**」

「**呉**」とは、**大豆**を水に浸し、すりつぶしたものです。呉汁は、だしに呉と根菜類を入れ、**みそ**で味付けをして作っています。

