

10月

# 食育だより

さいたま市立

野田小学校

栄養教諭 萩谷み和

日増しに秋も深まってきました。気候がよく、過ごしやすい10月は子どもたちにとっては勉強やスポーツなどに励む季節です。しっかり食べて元気に運動し、体調を整えましょう。

また、食の分野では何といても実りの秋！新米にくりやさつまいも、きのこや根菜類に果物などいろいろな食べ物が旬を迎える時季です。秋の味覚を存分に楽しみましょう。



## よい姿勢で食べましょう！

ひじをついたり、足を組んだり、前かがみになって食べたりしていませんか。よい姿勢で食べることは、食事のマナーの基本です。

見目が美しく、一緒に食べていて気持ちがよいというだけでなく、食べ物の消化にもよい働きがあります。よい姿勢は普段から意識していないと、なかなか身に付けることができません。食卓はマナーを教える場でもあります。ぜひご家庭でもお子様と一緒に取り組んでみてください！



### 《チェックポイント》

- 背中…背筋を伸ばし、いすにしっかりと腰かけているか
- ひじ…机にひじをつけずに食べているか
- 手…茶碗や汁椀を持って食べているか
- 足…足をそろえて床につけているか
- 体の向き…料理のある方を向いているか

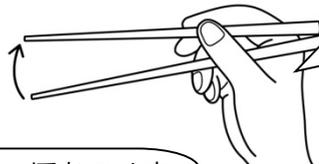
## 持ち方が悪いと姿勢も×…

食器を手にしたなかったり、変なはしの持ち方をしたりしていると前かがみになり、姿勢が悪くなってしまいます。食器をきちんと持つことで、姿勢もよくなり、食べこぼしも防いでくれます。

親指は、わんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本のゆびをそろえておき、わんを支える。

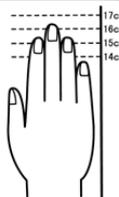


### 《正しいはしの持ち方》

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指で鉛筆のように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横腹で支え、動かさない。

正しい持ち方をするには、手に合った器やはしを選ぶことが大切です。成長に合わせて用意しましょう！

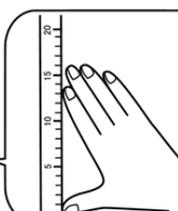
手首から中指までの長さ  
×1.2



19.5cmのはし



親指と人差し指を直角に結んだ長さ  
×1.5





# 旬を味わう

## さといも

9月から11月にかけて里芋が旬を迎えます。日本では縄文時代から食べられており、米が主食になる前は、日本人の主食だったとも考えられています。山で採れる「山芋」に対して人里で採れるので「里芋」の名がついたといわれます。里芋はいもだけでなく、茎も食べられます。「ずいき」や「いもがら」と呼ばれ、生や干したものがあります。学校でも埼玉県郷土料理の「かてめし」に使用することが多くあります。

他のいもや穀類と比べカロリーは低めで、ミネラルやビタミンB群、ビタミンCや食物繊維も豊富です。また、里芋のねばりのもと「ムチン」「ガラクトン」といわれる成分で、ムチンには胃腸を保護し、免疫機能を高める働きが、ガラクトンには整腸作用や脳細胞を活性化させる働きがあるといわれています。



## 今月の行事食



### 21日 つぼみの日 美園地区3校で統一献立

24日のつぼみの日（6年生が中学校を訪問し、中学生と交流する。）にちなんで、21日は美園中、美園北小、野田小の3校で統一献立の給食にしました。地場産の小松菜を入れたソイ丼に、つぼみを食すブロッコリーのサラダです。

普段は違う献立を食べている小中に通う兄弟が、同じ給食を食べることになりますね！

### 23日 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム開催記念献立

今月の27日、さいたま市において国際自転車競技大会「ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」が開催されます。コースは高層ビルの立ち並ぶJRさいたま新都心駅周辺の市街地に設けられ、1周3~5キロのコースを周回する「クリテリウム」という方式のレースが行われる予定です。そこで、大会の開催を記念して、フランスの料理を給食にも取り入れることにしました！

#### ☆10/23Menu☆

- ソフトフランスパン
- 白身魚のムニエル（トマトソース）
- 粉ふき芋
- ジュリエンスープ
- ブラマンジェ（地場産ブルーベリーソース）

ムニエルは魚の切身に小麦粉をつけて焼いたもの、ジュリエンスープは千切り野菜のコンソメスープです。ブラマンジェはフランス語で「blanc-manger（白い食べ物）」を意味するデザートです。

### ★給食レシピ★オリーブサラダ(9月20日の給食より)

- じゃがいも（角切り、蒸す） 1と1/2こ
- きゅうり（半月薄切り、塩でもむ） 半分
- ミックスベジタブル 適量

- お酢 大さじ1
- さとう 大さじ1
- 油 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- マヨネーズ 適量
- ゆでたまご（みじんぎり）

#### 【作り方】

- ① ドレッシングの材料はまぜて加熱する。
- ② 野菜と卵、ドレッシングを和える。
- ③ マヨネーズを加減しながら加える。

ロシア風のポテトサラダです。ロシアに初めてこのサラダを紹介したフランス人シェフの名前から名づけられました。ロシアでは新年を迎える時、食べられるそうです。

