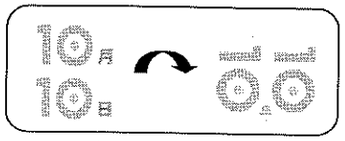
きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

10月10日(木)は 目の愛護デー。

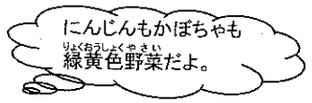
１０月１０日の向きを変えると、眉と目の形のようになるので、この日を『目の愛護デー』として目の健康を考える日になりました。



給食では、１０日と１１日に目によい献立を入れています。目の健康を保ち、粘膜や皮膚の健康に欠かせないビタミンAが多い、緑黄色野菜のにんじん・小松菜・にら。アントシアニンという色素が目の疲れをとると言われているブルーベリーなどです。

しかし、目の健康を保つには、日ごろからバランスのよい食事をするだけでなくテレビを見る時間やゲームをする時間を決めて、目を休ませることも大切です。

しあわせにんじんのおしらせ

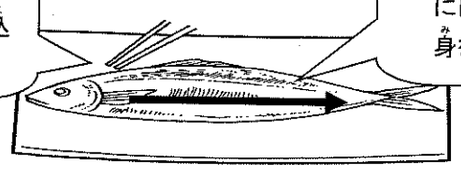


１０月の「しあわせにんじん」の日は２９日(火)です。
今月の形はハロウィンに関係した形です。どんな形か楽しみにしてくださいね。入っていた人は、食べ終わったら給食室に知らせてください。ハロウィンバージョンの「しあわせにんじん証明書」と交換します。

旬な魚を上手に食べてみましょう！

さんまやさばなど、秋においしい魚です。先月、１年生は給食サークルのお兄さんやお姉さんに魚の食べ方を教えてもらいました。さて、みなさんは上手に食べているかな？魚は頭の方から尾の方へ向かって食べると、きれいに食べることができます。試してみましょう。

①尾っぽに向かって中骨にそって切り込みを入れる。



②切み込みを入れたところにはしを入れて、骨から身をとると食べやすい。

10月は『ひょうごの食育月間』

兵庫県は、昔の地名で但馬・丹波・播磨・摂津・淡路の５つの地区が集まってできています。明石市はその中の播磨に含まれます。

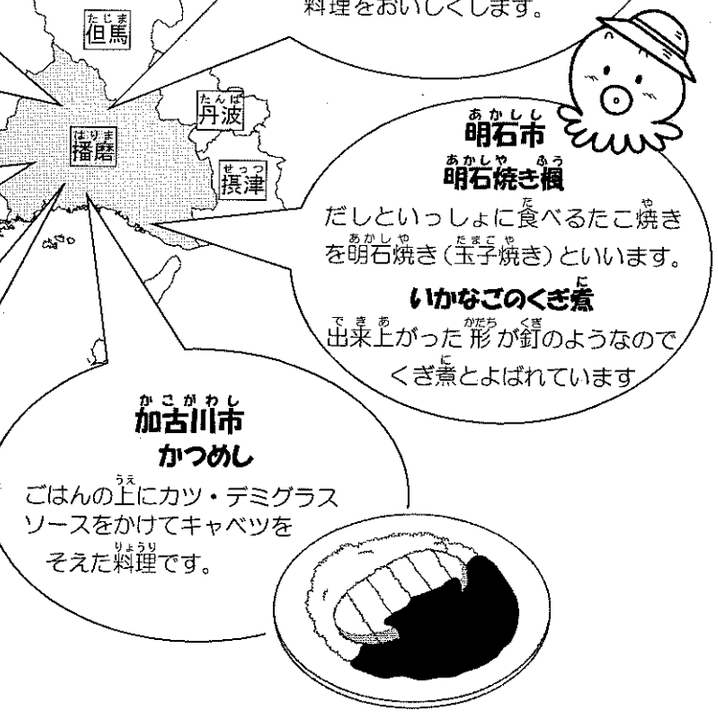
１０月は、兵庫県の食育月間です。そこで、今月は兵庫県の中でも、わたしたちが住んでいる播磨地区に関係する食べ物を献立に入れています。みなさんは、どれくらい播磨のことを知っていますか？

裏に「ひょうごの食育月間」のポスターと「播磨を味わおう！クイズ」をつけています。おうちの人といっしょに読んでみましょう。

播磨を味わおう！

神崎郡福崎町
もちむぎめん汁
もち麦麺はソバに似ていますが、もち麦というもちもちした麦です。福崎町で作られているのが有名です。

神崎郡(神河・市川町)
姫路市(安富町)
野菜のゆず風味
このあたりでは、ゆずが有名です。レモンのように果汁を絞って料理をおいしくします。



明石市
明石焼き風
だしといっしょに食べるたこ焼きを明石焼き(玉子焼き)といいます。

いかなごのくぎ煮
出来上がった形が釘のようなのでくぎ煮とよばれています

たつの市・ばち汁
そうめん作りが盛んで揖保乃系が有名です。そうめんを切ったはしが三味線の“ばち”に似ていたことから“ばち”といい、その部分が入っているお汁です。

加古川市
かつめし
ごはんの上にカツ・デミグラスソースをかけてキャベツをそえた料理です。

姫路市
ひめじおでん
しょうがじょうゆをかけて食べるおでんです。