

# 10月 給食豆知識

金山小学校

<p><b>2日 さつまいも</b>  <small>かわ</small>皮には、アトシヤニンという<small>せいぶん</small>成分が含まれているので、<small>あか</small>赤<small>むらさきいろ</small>紫色をしています。</p>	<p><b>3日 ヨーグルト</b>  <small>にゆうさんきん</small>乳酸菌は、腸の働きを良くする働きがあり、腸が元気になると免疫力もアップします。</p>	<p><b>4日 わかめ</b>          カルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれる食品です。</p>	<p><b>5日 かみかみ献立</b>          よくかむとあごの筋肉が動き、脳への血流が増えて脳が活発に働きます。</p>	<p><b>6日 スポ食献立</b>  <small>せいちようき</small>成長期の皆さんにも必要なカルシウムが豊富なメニューです。丈夫な骨を作りましょう。</p>
<p><b>9日 スポーツの日</b></p> 	<p><b>10日 目の愛護デー</b>          ビタミンAは魚介類、体内でビタミンAにかわるカロテンは緑黄色野菜に含まれます。</p>	<p><b>11日 小教研</b></p> 	<p><b>12日 ひじき</b>          骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が、たっぷり含まれます。</p>	<p><b>13日 りんご</b>          東北地方、長野で多く栽培され、青森は国内総生産の50%を占めています。</p>
<p><b>16日 だいこん</b>          胃腸の働きを助けるアミラーゼが含まれています。ビタミンCも含まれ、疲労回復にも役立ちます。</p>	<p><b>17日 ささみ肉</b>          形が笹の葉に似ていることから名前がついたそうです。たんぱく質が多くヘルシーな部位です。</p>	<p><b>18日 秋野菜</b>          旬にとれた野菜は栄養価が高く味も良いです。季節を感じながら野菜も味わってほしいと思います。</p>	<p><b>19日 えのきたけ</b>          江戸時代のはじめから栽培されています。ギャバという成分で、リラックス効果も期待できます。</p>	<p><b>20日 食育の日献立</b>          今日はキューピー(株)が考えたスープで、トマトと豆のうま味を生かして減塩にしたところがポイントです。</p>
<p><b>23日 まいたけ</b>          まいたけはビタミンB群が多いのが特徴です。脂質をエネルギーに変えるのを助けたり、肌を守る働きがあります。</p>	<p><b>24日 春雨(はるさめ)</b>          見た目が春に降る細かい雨に似ていることから「はるさめ」と名づけられました。豆や芋のでんぷんから作られます。</p>	<p><b>25日 パスタの日 &amp; お月見献立</b>          10月25日は世界パスタの日だそうです。10月27日は十三夜でお月見をし収穫を感謝する日です。</p>	<p><b>26日 グリンピース</b>          人の体では作れない必須アミノ酸が含まれ、脳を活性化させて集中力をアップさせたり疲労回復を助けたりします。</p>	<p><b>27日 大豆</b>          たんぱく質が豊富で畑の肉ともいわれます。肌あれや骨粗しょう症を防ぐイソフラボンが含まれ、栄養が豊富です。</p>
<p><b>30日 たまねぎ</b>          英語ではオニオンと呼ばれます。血液をサラサラにして血管が詰まるのを防ぐ働きがあります。</p>	<p><b>31日 ハロウィン献立</b>          ハロウィンにちなんで、カボチャを使ったスープにしてみました。今日は金山赤カボチャを使用しています。</p>			

