




# 給食だより

令和4年 10月号(10/21付)  
松戸市立和名ヶ谷小学校


9月はお弁当のご協力ありがとうございました。お弁当が入ったコンテナ運びをお手伝いしてくれる「お弁ジャーズ」が大活躍でした！！6年生のお弁ジャーズのみなさん、ありがとうございました。

さて、食欲の秋ですね。新米や魚介、果物、芋類などの収穫物が多く、食べすぎてしまいそうです。おいしい旬の食べ物を味わうと栄養がとれ、免疫力も上がります。食べすぎには注意し、食べられることに感謝しながら秋の恵みを楽しみましょう。

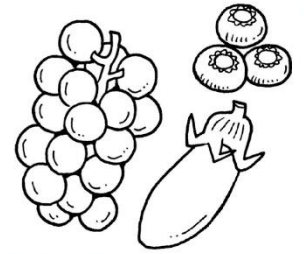
## 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

## どうして石焼きいもはおいしいの？



それは、加熱した小石の中にもを入れて低温でじっくりと時間をかけて焼くためです。さつまいもの甘みはでんぷんが糖に変化したものです。この変化は低温（65度前後）でより活発になるため、甘みが増すのです。

給食時間に子どもたちの様子を見てみると、一品ずつ食べていく児童が多くみられます。米飯類とおかずを交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて味わうことを「口中調味」と言います。かむ回数も増え、満腹感を感じられ、食べ過ぎを防ぐことができます。白いご飯に合うようにおかずの味つけを調整していることもあります。上手に色々な味を味わって食べられるようになると良いですね。

## ばっかり食べていませんか？



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べる」とは「一品食べる」ともい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。