

給食たより

10月

静岡県立浜名特別支援学校
令和5年10月10日



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝晩は涼しくなり、徐々に秋を感じるようになりました。秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、過ごしやすい気候になることで様々なことに取り組みやすい季節ですね。また、寒暖差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり身体を動かした後はおいしい秋の食べ物を食べ、よく寝て元気に過ごしましょう。



体育大会・運動会に向けての食事

10月は各学部で体育大会や運動会があります。万全な状態で頑張りを発揮できるよう、食べるものにもこだわってみましょう。今回はアスリートが実際に行っている食事内容を紹介します。



①前日

筋肉を動かすエネルギーを前日から貯めておく必要があります。そのエネルギー源となるのが炭水化物です。ごはんやうどんなどの主食はいつもより多めに食べると良いでしょう。また、体の調子を整え、炭水化物がエネルギーに変わる際に必要なビタミンもしっかりと摂りましょう。逆に避けたほうがよいものは、脂質を多く含むもの、食物繊維の多いもの、消化に時間がかかる生魚や牛乳などです。

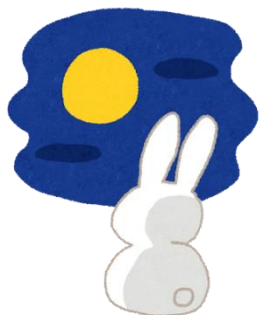
②当日の朝

前日と同じように、炭水化物を中心とした食事にしましょう。しっかりと朝食が食べられない場合はバナナがおすすめです。また、消化には3時間かかるため、体育大会や運動会が始まる3時間前に朝食を食べるとより良いでしょう。



おはなし献立

10月27日から11月9日の2週間は読書週間です。これに合わせて、給食では10月27日(金)に「やさいのおなか」という絵本に出てくる野菜を使って、「やさいのおなかサラダ」を提供します。この絵本は、食育の授業の導入などでよく使われます。子どもたちがとても興味を持って見てくれる絵本の一つです。野菜の断面のシルエットを見て、何の野菜なのか考える内容になっています。



十五夜と十三夜

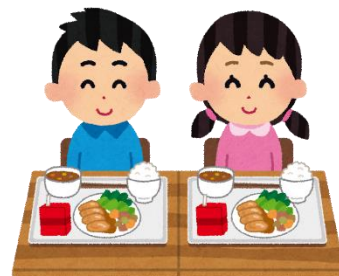
十五夜は「中秋の名月」としてもよく知られていますね。月見団子をお供えて、美しい月を鑑賞する風習があります。あまり馴染みがないかもしれませんが、十五夜の他にも「十三夜」というものもあります。十五夜の次に美しい月が十三夜で、今年は10月27日(金)にあたります。十三夜には稲作の収穫を終える地域が多いことから、秋の収穫に感謝するという意味があるのだそうです。十五夜は「芋名月」とも呼ばれるのに対して、十三夜は「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。給食では栗を使った栗ご飯を計画しました。



試食会のお知らせ

今年も、給食試食会を開催します。9/25(月)に配付した案内のとおり行いますので、御希望の方は、是非御参加ください。参加申し込みの欄に御記入の上、切り取って学級担任に御提出ください。締め切りは10/13(金)です。また、食べてみたいメニューや、給食について聞いてみたいことなどを募集しております。併せて申込書に御記入をお願いします。

- 11/7 (火) 高等部 11:10~13:00
- 11/9 (木) 中学部 11:10~13:00
- 11/14 (火) 小学部 11:10~13:00



(食堂にて受付)

※給食費 340 円は当日集金します。お釣りの無いように御用意ください。前もっての集金はしませんので御注意ください。