



給食だより 10月号

令和3年10月

和歌山盲学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時季でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

ハロウィン（10月31日）



おばけの仮装をした子どもたちが近所をまわって

「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないといたずらするぞ!）」と言いながら、お菓子をもらい集めて楽しむ風習があります。

また、かぼちゃの中身をくりぬいて作られた「ジャック・オー・ランタン」を飾ったりします。

給食では、28日（木）に「かぼちゃ型ハンバーグ」、



29日（金）「ハロウィンカップケーキ



（かぼちゃのカップケーキ）」が出ます。

スポーツをしていると

たんぱく質はたくさん必要！？

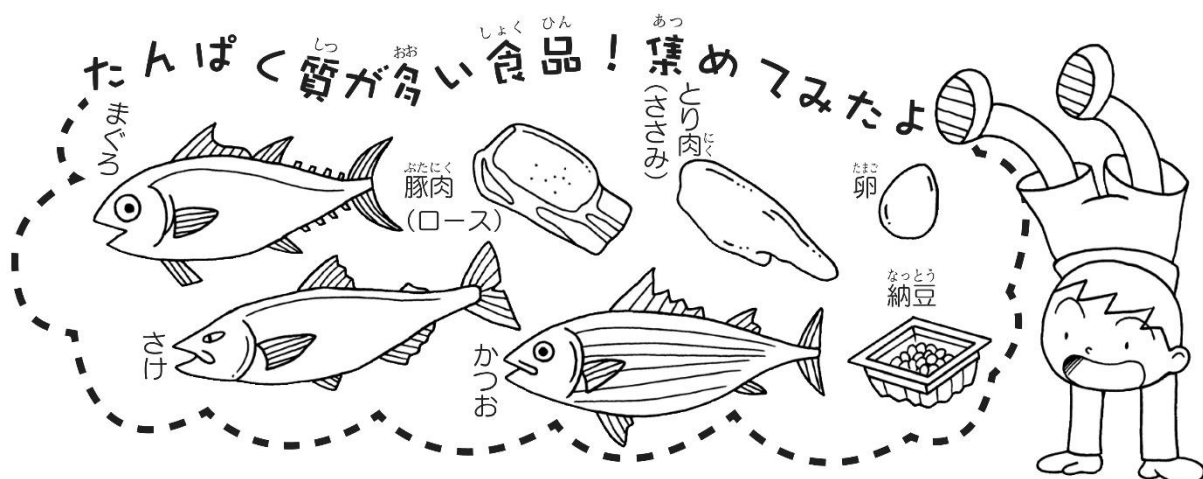


丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。

炭水化物(ごはんなど)をしっかりととらないと、たんぱく質はエネルギーとして

消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む

野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。



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。