



10月給食だより

令和6年10月号
都立城東特別支援学校
校長 佐藤 亜紀子
栄養士 木村 由美

スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
スポーツをしたり、運動会の練習をしたり、元気に体を動かすためには、
食事も大切です。
運動会やスポーツで実力を発揮するため、日頃の練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとって、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとりましょう。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

目の**愛護**デー

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。



～給食の紹介～

9月9日
牛乳

ひじきごはん
さけの塩焼き
菊入りお浸し
みそ汁



重陽の節句の献立です。
重陽の節句は、9が重なるおめでたい日で、中国から伝わり、菊の節句と呼ばれます。ひな祭りや七夕と同じ五節句のひとつです。旧暦を使用していた江戸時代までは、盛んに行われていましたが、現在では知名度は高くありません。これは新暦になって、菊の開花の季節と時期がずれてしまったことが理由のようです。
給食では、この日は、生の菊ではなく、菊の花を干した菊のりを戻して使用しました。

スーパーに米がないというニュースが報道され(9月上旬現在)、給食は大丈夫か心配されている方がいるかもしれません。今の段階では、給食で使用する米が納品できないという話はありませんので、安心してください。ただ、新米の価格が値上がりするかは、未定です。今年度も後半に入ります。給食食材費が、赤字にならないように値上げの動向を注視していきます。

