

9月給食だより

2016. 9. 26 No.5
文責: 菅沼

黒潮町立学校給食センター

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩には涼しい風が吹ようになってきましたね。秋の訪れを感じます。

さて、そんな秋は『天高く馬肥ゆる秋』『食欲の秋』などといわれるように、美味しい食べものがたくさんとれる季節ですね。お米は新米が出回り、サンマやカツオなどの海の幸も脂ののっておいしくなります。桃やブドウ、梨やりんごが旬を迎え、さつまいもや栗などもこの季節の食べものです。

おいしい食べ物がたくさんあって、ついついたくさん食べてしまいますが、そんな季節でも「バランス良い食事」を心がけて、暴飲暴食にも注意しましょう。

9月の給食目標は

『**食べ物の栄養を知ろう**』です。



成長期に必要な栄養素

食事の基本は、五大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質)をバランスよくとることです。また、成長期には、体を大きく成長させるために重要な栄養素があります。

成長期に特に重要な栄養素として、無機質であるカルシウムと鉄、ビタミンC、食物繊維について紹介します。

カルシウム



はたらき

- 神経伝達にかかわっている
- 心筋の収縮作用を増す
- 筋肉の興奮性を抑制する
- 神経の興奮を鎮める
- 骨や歯となる(カルシウムの体内貯蓄機能)

カルシウムは、体内で重要な役割を担っているため、体の中で不足の状態が続いてもある程度まかなえるように、骨や歯はカルシウムで構成されて、**足りない時は骨や歯を溶かして補われます。**

体内での主な役割は、神経の伝達や興奮のコントロールや筋肉の収縮などです。

歯が生え変わったり、身長が伸びるのに骨がたくさん作られる成長期に重要な栄養素です。

多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 小魚(丸ごと食べられるもの)
- 水菜・モロヘイヤ・小松菜など

カルシウムの体内吸収率はあまり高くなく、乳・乳製品で40%、小魚で33%、野菜などで19%と言われています。

鉄

はたらき

- 血液中で酸素を運ぶ
- 血液中の酸素を体内にとりこむ

鉄は血液中で、酸素を運んだり、また体内(細胞内)に取り込んだりする役割を果たしているため、**足りなくなると、脳や筋肉、心臓などが酸欠状態になってしまう貧血**になります。

多く含む食品

- 肉類: 牛赤身肉、レバー
- 魚介海藻類: しじみ、ひじき、イワシ、キハダマグロ、かつお節、干しエビ、乾燥青のり など
- 野菜・果物類: パセリ、切干大根、ほうれん草、モロヘイヤ、ソラマメ、干しぶどう など
- その他: 卵黄、乾燥大豆、きな粉、高野豆腐、豆乳、納豆、ごま など

給食紹介

★9月1日 防災の日メニュー



- 玄米ごはん
- 牛乳
- サバのみりん干し
- 切干大根のごま酢あえ
- 高野豆腐の煮物



9月1日は、小学校の2学期開始日でしたね。同時に、関東大震災が発生した日であり、防災の日でした。この日は防災の日メニューとして、保存ができる食材を使用した献立となりました。ご家庭では、食材の備蓄はされていますか？

黒潮町では、給食でも災害時を意識した献立を考案したり、災害時に使える食材を取り入れたりしながら防災教育に取り組んでいます。

お知らせ

9月の給食費の振替日は、9月30日です。

振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。



ビタミンC

はたらき

- コラーゲンをつくる
- 抗ストレスホルモンをつくる
- 抗酸化作用
- 免疫力を高める
- 鉄・カルシウムの吸収をよくする

コラーゲンは、細胞と細胞をくっつける役割があるので、これが足りなくなると、出血しやすくなったり、骨がもろくなったりします。また、ビタミンCは、体に入ってきた有害物質やウイルスなどに対抗したり、体内に発生した有害物質を分解したりすることに関わっているため、足りなくなると体調をくずしやすくなります。

多く含む食品

- 野菜類: ピーマン、パセリ、ブロッコリー など
- 果物類: ゆず、レモン、かき、いちご など

ビタミンCは、**野菜、果物、いも類以外の食品には含まれていません。**人間の体内で作ることもできず、少量しか貯めておけないので、常に、野菜、果物、いも類から摂取する必要があります。

食物繊維

はたらき

- 糖の吸収をゆっくりにする
- コレステロールを吸着する
- 満腹感がえられる
- 便通をよくする

食物繊維とは、人間の体内で消化・吸収できないものの総称です。消化も吸収もされませんが、代わりに腸の中の不要なものを一緒に体外へ排出してくれます。腸では栄養素が吸収されますが、その際、急激な糖の吸収を抑えてゆっくりにしたり、余分なコレステロールを集めたりして、肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。

多く含む食品

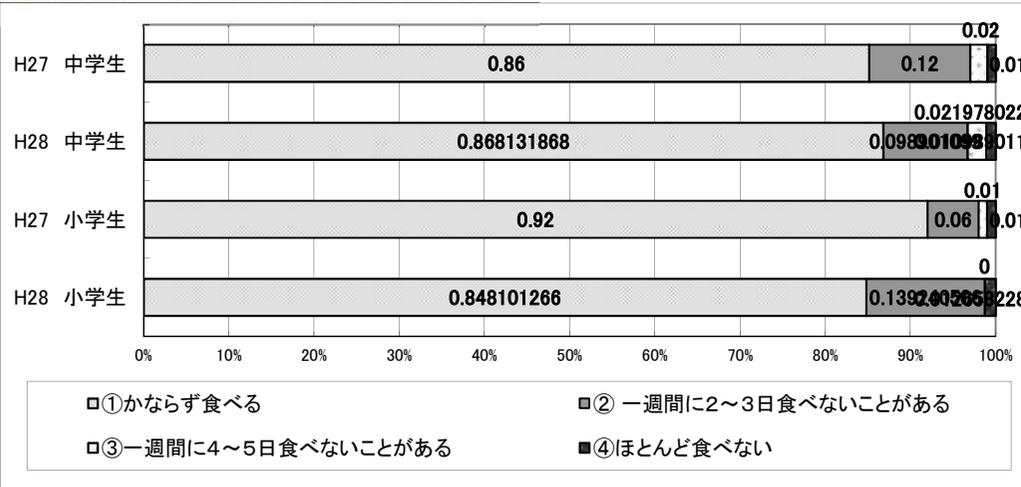
- ドライフルーツ・干し野菜
- 豆類: 大豆、小豆 など
- 野菜・果物
- きのこと類
- 海藻類

食生活調査の結果発表

幡多地域では毎年6月に、小学校5年生と中学校2年生を対象として、食生活調査を実施しています。

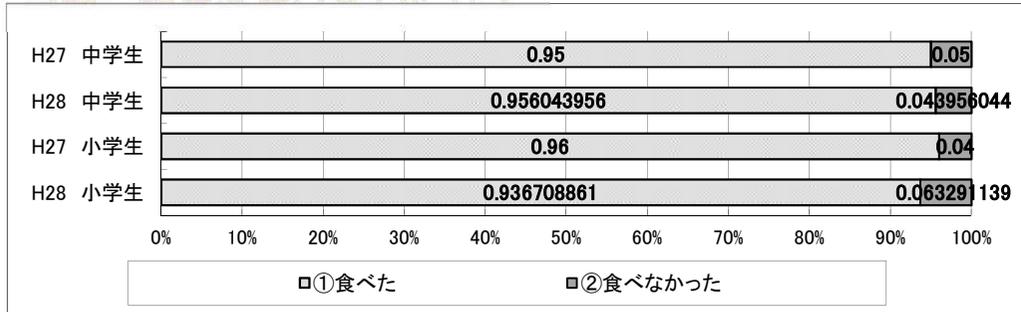
黒潮町内の結果について、ここで発表させていただきます。

毎日朝食を食べていますか？



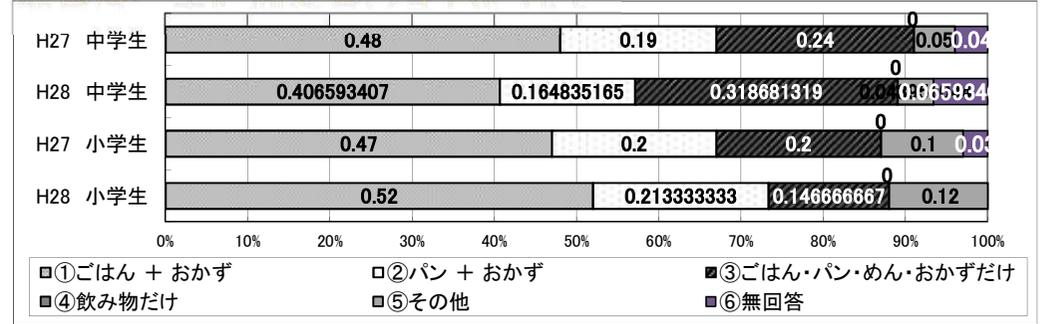
朝食を毎日食べる人の割合は、中学生ではやや増加していますが、小学生では7%も減っています。また、1週間に2~3日食べないことがある人の割合が、小学生では6%から14%に増えています。1週間に2~3日という数字から、学校のある日は食べるけれど、お休みの日には食べないという人が増えているのではないかと考えられます。

今朝、朝食を食べましたか？



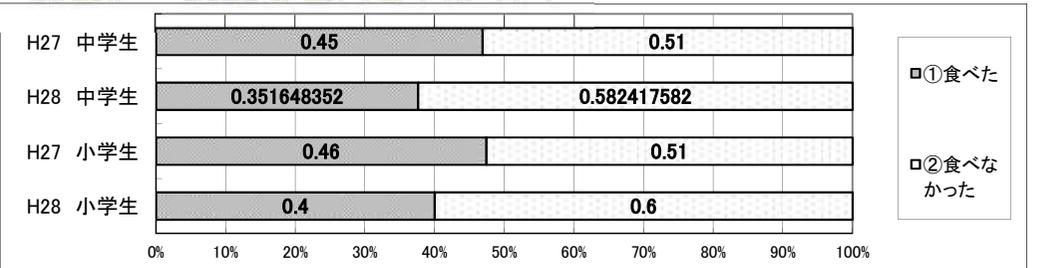
調査日当日、朝食を食べた人の割合は、中学生ではやや増加し、小学生ではやや減少しています。

朝食は、主に何を食べましたか？



調査日当日、朝食に何を食べたかという項目では、ごはんとおかずを食べた人の割合が、小学生では52%と、前年より5%増えています。また、パンとおかずを食べた人を加えると、小学生では7割、中学生では6割弱のひとが、主食と主菜を食べています。ごはん・パン・めんまたはおかずのみ、という人は、小学生は15%ですが、中学生では32%となっています。

朝食に、野菜を食べましたか？



調査日当日、朝食に野菜を食べたかという項目では、小学生・中学生ともに半分以上の割合で野菜を食べていませんでした。



忙しい朝、野菜をとることはなかなか難しいかもしれませんが、野菜を食べないと取ることのできない栄養素がたくさんあります。食事は、一食のバランスが大切です。前日から作り置きできる常備菜や、洗うだけで食べられるような野菜や果物を取り入れながら、バランスの良い朝ごはんを目指しましょう。

黄・赤・緑の食べものがそろった バランスのよい朝ごはんを食べよう！

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。
学校 年 組 名前



黒潮町食育キャラクター
完食くん