

10月給食だより

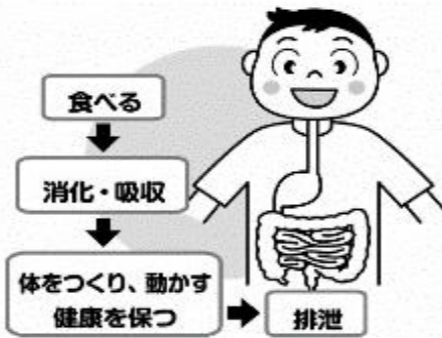
2020. 10. 15 No.5
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

10月に入って過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目で昼と夜の寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。1日3回の食事をきちんと食べて、バランスよく栄養素をとりましょう。一般にスポーツの秋、食欲の秋とはよく言われていますが、秋に旬を迎えるおいしい食べ物をたくさん味わいましょう。

10月の給食目標は『**食べ物の栄養を知ろう**』です。

食べ物にはさまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。その後全身に運ばれて体の組織が作られて健康が保たれます。また、必要のないものはうんちやおしっことして体外に排出されます。栄養素は下記のとおり「五大栄養素」に分かれます。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>



※無機質はミネラルとも呼ばれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、ナトリウムやカリウムは体の調子を整えるはたらきがあります。

食事は、**主食・主菜・副菜・汁物** + **果物・乳製品**をそろえましょう。



主食…主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、めん】
主菜…主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
副菜・汁物…主に体の調子をととのえる【野菜、きのこ、海藻】
★汁物は、水分の補給にも◎
果物…ビタミン・食物繊維の補給になる
乳製品…カルシウムなどの補給になる
★果物と乳製品は、補食(おやつ)としてとるのもおすすめです。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

普段運動をしている人の中には、汗などで体外に排出される鉄やカルシウムなどのミネラルが不足することがあります。そのような場合には、これらの栄養素を食事で積極的にとるように工夫しましょう。



乳製品は食品の中でもカルシウムの吸収率が一番良いです。給食の1パック(200ml)で220mgのカルシウムが摂取できます。特に中学生は1日当たりおよそ800~1000mg必要であることから、牛乳だけで考えると給食の200mlだけでは一日のカルシウム量を満たすことができません。また鉄分は、野菜や果物などに含まれるビタミンCと一緒にとると吸収率がアップすることから、毎日の食事にもう一品だけ野菜や果物をプラスすると効果的です。

あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--------------------------------------	---	--	---

10月1日 お月見献立

給食紹介

- くりごはん
- ぎゅうにゅう
- メヒカリのからあげ
- ゆずみそあえ
- むらくもスープ
- つきみだんご



昔から十五夜に月見団子などのお供え物を外にだしてお月見をする風習があります。豊作を願ったり収穫を祝うだけでなく、家族みんなの健康と幸せを願う行事です。むらくもスープって何ですか？という質問がありました。集まり群がっている雲の様子(群雲)からついたそうです。栗に団子に群雲...お月見にぴったりの献立でした。

早ね 早起き 朝ごはん☆

前回の給食だよりに掲載していた食生活調査の報告にもありましたが、朝食で主に何を食べましたか？という問いに対して、**主食+おかず**の組み合わせで食べる割合が、小中学校ともに増加していました。これは家庭で用意してくださる保護者の皆様のご協力のおかげです。日頃の食育への取り組みの成果が表れている証拠だと思います。

「朝食のおかずは、神経細胞をつなぐシナプスや神経線維をつくるための材料として重要なものです。朝食を毎日きちんと食べること、さらにおかずもたくさん食べることは、脳が育ち、脳が働くためにとても大切だということが明らかになりました。」(川島隆太著:元気な脳が君たちの未来をひらく)



ごはんはうっかり炊飯を忘れていても、1回分ずつ冷凍保存しておくとも便利です。味噌汁が難しい場合は即席でもOKですよ。温かい汁物は体温を上げて血流をよくします。おひたしは前の晩の作り置きを利用すると便利です。今は冷凍でゆで野菜や和え物まであるので、忙しい時は市販品に頼るのもいいです。おかずに卵焼きなどが難しい場合、納豆や豆腐はすぐに食べられます。

※どうしても時間がなくて...という時はせめてごはんと納豆だけでもそろえるとよいです。**脳がブドウ糖を有効に使うためには、豆類に含まれる必須アミノ酸のリジンやビタミンB群が必要です。**リジンは納豆や豆腐、卵黄や乳製品に含まれています。

パンはそのまま食べたり、トースターで焼くなど毎日の変化が楽しめます。卵料理は前の晩からゆで卵を用意してもよいし、耐熱容器だと電子レンジで目玉焼きを作ることができます。忙しい朝は、加熱しないで食べれるトマトやレタスなどの生野菜やバナナやミカンなどの果物を利用するとよいです。ビタミン類・食物繊維の補給になります。成長期なので、乳製品でカルシウムを補給しましょう。

※どうしても時間がなくて...という時は、チーズトースト・果物・乳製品(牛乳かヨーグルト)だけでもOKです。



じゃこナッツ

●材料(4人分)●

- かちり.....20g
- スライスアーモンド.....24g
- 砂糖.....小さじ1
- 濃口しょうゆ.....小さじ1/2

●作り方●

- ①フライパンにかちりとスライスアーモンドを入れて、カリカリになるように炒める。
- ②砂糖としょうゆを加えてよくからませる。



※毎日少しずつ食べるとカルシウムの補給になります。

豚しゃぶサラダ

●材料(4人分)●

- 豚肉(スライス).....80g
- きゅうり.....80g
- キャベツ.....80g
- 大根.....80g
- にんじん.....30g
- 玉ねぎ.....40g
- ごま.....3g
- 酢.....大さじ1
- ゆず酢.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ4
- うすくち醤油.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/4

●作り方●

- ①豚もも肉は、食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で湯通し、冷まして水けをきっておく。
- ②きゅうりは輪切りにし、キャベツは7ミリくらいの幅に切り、だいこん・にんじん・たまねぎは千切りにする。
- ③沸騰したお湯で、②のカットした野菜を色よく茹で、冷まして水けを絞る。
- ④ごまはフライパンでからいりする。
- ⑤Aの調味料を合わせて、炒ったごまも合わせておく。
- ⑥材料をAの調味料とごまよく混ぜ合わせる。

※夏バテにならないサラダと同じように人気があるサラダです。さっぱりした味付けで食べやすいそうです！豚肉に含まれるビタミンB1で疲労回復の効果があります。



お知らせ

10月分の給食費の振替日は、**11月2日(月)**です。

残高確認をよろしくお願いいたします。



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

