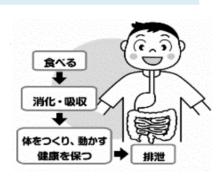
10目 (10 17 No.6 文責: 畦地 黒潮町立学校給食センター

がっぱい す たいちょう くず しり 日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。 | 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。スポーツ あき しょくよく あき こうらく あき どくしょ あき あき あつ さむ なに なに よ きせつ きゅうしょく の秋、食欲の秋、行楽の秋、読書の秋、秋は暑すぎず寒すぎず、何をするにも良い季節です♪給食を 遠して、色んな秋を楽しんでもらいたいと思います。

10月の給食目標は【食べものの栄養を知ろう】です。

た。もの食べ物にはさまざまな「栄養素」が含まれています。食べ もの た い ちょう しょうか えいようそ からだ なか きゅうしゅう 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つくられて健康が保 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 たいがい はいしゅつ えいようそ かき てだいえいようそ 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。



五大栄養素の働き 知っていますか?

炭水化物



多く含む食品 業、パン、 めん、いも、 砂糖など

脂質

多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ

など

たんぱく質



など





生乳・乳製品 小魚、海藻 など



多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる







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。



しゅさい おも からだ にく さかな たまご だいず せいひん 主菜・・・主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品など】 Math Latio おも からだ ちょうし やさい かいそう 副菜・汁物・・・・主に体の調子をととのえる【野菜、きのこ、海藻など】 しるもの すいぶん ほきゅう
★汁物は、水分の補給にもの

くだもの 果物・・・・・ビタミン・食物繊維の補給になる (はまます) (ほうせいびん) (ままゅう) 乳製品・・・・カルシウムなどの補給になる

〈だもの にゅうせいひん ほしべ ★里物と乳製品は、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。



にゅうせいひん しょくひん なか きゅうしゅうりつ いちばんよ きゅうしょく 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 しゅ とく 5ゅうがせい にちあ ひつよう びつよう ぎゅうにゅう かんが きゅうしょく 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 いちにち りょう み てつぶん やさい 〈だもの ふく
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 いっしょ きゅうしゅうりつ まいにち しょくじ いっぴん やさい くだもの こうかてき と一緒にとると吸収率がアップするため、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。

期食のおかずにもおすすめの給食レシピ☆

カリポリサラダ

【材料(4人分)】

きゅうり・・・120g(2cmいちょう切り)

大根・・・・100g(皮をむいて1cmいちょう切り) にんじん・・20g(皮をむいて6mmいちょう切り)

~調味液~

ゆず酢・・・小さじ1

酢・・・・・大さじ1と1/2 塩・・・・・・少々

砂糖・・・・・大さじ1と1/2 薄口醤油・・小さじ1と1/2

【作り方】

①野菜を切って、それぞれ軽くお湯で茹でて冷ます。

②調味液に漬け、冷蔵庫で30分以上漬け込む。

ピーマンの塩昆布和え

【材料(4人分)】

ピーマン・・・70g(千切り) にんじん・・・16g(千切り) キャベツ・・・120g(千切り)

塩昆布・・・・10g ごま・・・・・小さじつ



~和え物のポイント~

調味料で和える前にしっかり水分を絞ると、味がよくなじみます

【作り方】

(1)野菜を切って、それぞれ軽くお湯で茹でて冷ます。 ②水分をしっかり絞り、塩昆布とごまで和える。

10月の給食紹介



あき みかくこんだて 【秋の味覚献立】

ばんまいではん。ぎゅうにゅう 玄米ご飯、牛乳、さんまの甘露煮 じゃが豚キムチ、千切大根のごまず和え 「秋刀魚」は漢字で「あき」と「かたな」と「さかな」でさんまと
書きます。字を見てもわかるように秋に食べるととってもおいしい魚です。さんまにはみなさんの体を丈夫にしたり、脳を活発にさせたりするパワーがあります。さんまは骨も多いを活発にさせたりするパワーがあります。さんまは骨も多いたなですが、給食では食べやすいように加工されたものを使っています。骨ごと残さず食べてくれたかな?今年は十一数年ぶりにさんまが大豊漁で、例年の5~6倍も水揚げされているようです。お家でも秋の味覚さんまを是非、味わってほしいなぁと思います。

スポーツで活躍したいとき、特別にこれを食べたらよい!というものはありません。一番大事なのは主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をごがけることです。これらがそろった食事をすると、自然と栄養バランスが整い練習や試合でも良いパフォーマンスができます。そして、スポーツで必要なスタミナ(持久が)をつけたい人はごはんを大事にしてほしいと思います。この日の献立はごはんを効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンや、体に酸素を運ぶための鉄分もたっぷり入っていますよ。



【スポーツの秋献立】

ごはん、牛乳、カツオの角煮 青菜のごま和え、豚汁



【きのこの日献立】

五目うどん、牛乳、佐賀の天ぷら じゃことピーマンのおひたし おこめのりんごタルト 「おいしい風土こうち」という高知県の郷土料理を紹介しているホームページで、黒潮町の郷土料理として「いよめし」と「しめじの天ぷら」が紹介されています。黒潮町の佐賀地域は県内でもぶなしめじの生産が有名です。しめじの天ぷらは家庭によって様々なアレンジが加わり、今でも食べられている料理です。給食ではしめじだけでなく、ごぼうやにんじん、さつま芋も加えています。調理員さんが一つ一つ愛情こ

お魚食べていますか?



たさします。 たまがな ほね まかな は は 見か ない ため は 見が あるからちょっと 苦手 ~ さんまは 骨も多いし、 骨をとってもらってから食べてるんだぁ

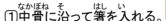


さんまの食べ方は難しそうに思えるかもしれませんが、 ちょっとしたポイントをおさえれば実は簡単です♪ キレイな食べ方を実践すれば、食べ終えた後、とっても 気持ちがいいですよ~



あたまひだりはら した お まず、頭を左、腹を下にして置きます。







^{うえがわ}みたまでる。



③下側の身を食べる。



なかぼね 4中骨をとる。



5骨は上の方において、裏側の身を食べる。



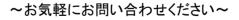
⑥もし内臓などがあれば、血の端の方へ寄せる。

©もし内臓などがあれば、血の端の方へ寄せる。

ないぞう た にがて ばあい のこ いはん クト酸は食べられますが、苦手な場合は残してもマナー違反にはならないため、 こぼね 小骨といっしょにまとめておきましょう。

問い合わせ先

- ■黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 畦地
- ■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 乾





きりとり

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

