

10月給食だよ!

平成30年10月2日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

さわやかに吹き渡る秋風が気持ちよい季節になりました。過ごしやすい秋はさまざまな活動に打ち込み楽しめる時期ですね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋。さまざまにさつまいも、くりやぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出まわります。食べすぎに注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう!



栄養バランスを考えて食べよう!

栄養素はその働きや性質から、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンに分けられます。給食の献立表では、これらの栄養素を、より簡単に分かりやすくした黄・赤・緑の3色にその日に給食で使用する食品を分類しています。

この3つのグループの食品が常に食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。ぜひご家庭でもお子様と一緒に献立表の黄・赤・緑の欄をチェックしてみてください。

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



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選びましょう。

- 主食：米、パン、めんなど
- 主菜：肉、魚、卵、豆、豆製品など
- 副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品など
- 汁物：みそ汁やスープなど



ちよい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べこたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



10月10日は目の愛護デーです

「10・10」を横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。わたしたちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などつつい目を使っていることが多く、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、「ドライアイ」などの目の病気になったりすることもあります。目は一生使う大切なものです。目の休養、目の栄養にも心がけ、目の健康を守りましょう。

◆ビタミンA

不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や暗いところで見えづらくなる「夜盲症」などになります。



◆アントシアニン

目の疲れを和らげたり目の働きを助けたりする効果があります。



◆タウリン

目の網膜細胞の機能を正常に保つ働きがあります。栄養ドリンクでおなじみの成分です。



旬を味わう

きのこ

きのこ類は種類によって栄養成分は少々異なりますが、食物繊維が豊富なことは共通しています。きのこ類に含まれる食物繊維の多くは不溶性のため、大腸の動きを促すので、便秘の解消や予防に効果的です。また、干しいただけにはカルシウムの吸収に必要なビタミンDが豊富です。

さといも

日本では縄文時代から食べられており、米が主食になる前は、日本人の主食だったとも考えられています。山で採れる「山芋」に対して人里で採れるので「里芋」の名がついたといわれます。里芋のねばりのもとには「ムチン」「ガラクトン」といわれる成分で、ムチンには胃腸を保護し、免疫機能を高める働きが、ガラクトンには整腸作用や脳細胞を活性化させる働きがあるといわれています。

☆10/26Menu☆

- ソフトフランスパン
- 牛乳
- チキンカツレツ
- ラタトゥイユ
- ラ・フランスゼリー

ツール・ド・フランス給食 10月26日(金)

11月4日(日)に、さいたま市において国際自転車競技大会「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。イベントの成功を期するため、フランス料理を学校給食に取り入れた「ツール・ド・フランス給食」を実施します。この取組を通し、児童が大会への関心を高めるとともに、フランスの食文化について理解を深めてもらいたいと考えています。