

10月の給食だより

令和6年10月2日
中野区立美鳩小学校
校長 矢島直子
栄養士 遠藤有里子

実りの季節を迎え、給食でも里芋、根菜、きのこに、りんごや柿…と出盛りの食材が登場し、秋を感じさせてくれます。10月半ばには、ごはんが新米に切り換わります。旬の食べ物は味がよく、栄養が豊富で安価です。秋の恵みに感謝し、味覚の秋を楽しみたいものです。

そして、秋はスポーツにもよい季節です。よく食べ、よく運動をして、健康を保つようにご配慮ください。特に成長期は、栄養をしっかりとると同時に、適度な運動をして丈夫な体をつくるように心がけることが大切ですのでよろしくお願いします。

新米の季節です！

米は炊くことで、私たちの主食のごはんとなります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1 も含んでいます。



ご飯、こんなところがにじゅうまる ◎！

◎粒なのでよくかむ習慣がつく！	◎ゆっくり消化・吸収される！	◎量のわりにはヘルシー！	◎どんな料理にも合う！
粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。	米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。	お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。	和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。

●のりあえ●

給食メニューの紹介です



児童からも、保護者からも「レシピを教えてください!」と毎年リクエストのあるメニューです。材料は、きゃべつ・白菜・大根・かぶなど何でも使えます。野菜をさっと茹でて冷やすと、給食の味に近くなります。和える時に小さな角切りのチーズを加えれば「のりチーズあえ」になります。

材料(5人分位)

- ・小松菜 2株(80g)
- ・にんじん 3cm(30g)
- ・もやし 1/2袋(100g)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・出汁 小さじ1
- ・刻みのり2g(焼きのり2/3枚分)
- (・チーズ 20g お好みで)

作り方

- ①小松菜は茹でて水にさらし、2cm長さに切る。にんじんは皮をむき細切りにして茹でる。もやしは水からシャキッと茹でる。よく水気を切り、保冷する。
- ②しょうゆ・みりん・出汁を一煮し冷ます。
- ③食べる直前に①の野菜、②のタレ、のりを和える。
(お好みで小さな角切りのチーズを加える。)

10月10日
目の愛護デー

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



●目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



☆10月の給食トピックス☆

- 10月 2日(水) 102(とうふ)の日の記念日です。豆腐にキムチそぼろあんをかけ、主菜として栄養価の高い豆腐を見直します。
- 10月10日(木) 目の愛護デーです。目の健康を保つビタミンAが豊富なレバーを食べやすく調理します。目の疲れに効果があるアントシアニンが豊富なブルーベリーもゼリーに使用します。
- 10月11日(金) 長崎県の料理を紹介します。貝だくさんの「長崎ちゃんぽん」、長崎土産の定番「カステラ」は生地から手作りします
- 10月15日(火) 「豆名月」とも言われる十三夜です。大豆とじゃこを甘辛く味付けします。
- 10月16日(水) 6年生・あおぞら学級連合運動会の応援メニュー「勝つ!カレーライス」です。
- 10月23日(水) 地産地消給食です。不漁で扱えなかった八丈島のトビウオが、久々に登場です。
- 10月29日(火) ベルギーのワッフル風パンや煮込みを紹介します。
- 10月31日(木) ハロウィンです。かぼちゃを使ったプリンを作ります。