

9月給食だより

2019. 9. 20 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く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。新米が出回り、サンマやカツオなどの海の幸も脂が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ね。

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

『好き嫌いをなく何でも食べよう』です。

なんで好き嫌いは、いけないの？

「好き嫌いはダメ！」と、言われたことのある人は多いと思います。では、なぜ好き嫌いをしてはいけないか知っていますか？「体のため」とか「健康のため」とかなんとなくわかってはいるけれど、どうして？と聞かれると、うまく答えられないのではないのでしょうか？

好き嫌いをすると、体・健康によくない理由には大きく2つあります。

- ①好き嫌いをして食べないものがあると、とれない栄養があるから。
 - ②同じ物ばかりを食べていると、必要以上にとりすぎてしまう栄養があるから。
- この2つの状態が長く続くことで、生活習慣病を発症するリスクが高まります。

＜給食で苦手とする人が多い食材＞

★魚★

＜魚からとれる栄養素＞

●DHA・EPA

●鉄 など

＜体にもたらす効果＞

☆落ち着いて行動する。

☆集中して取り組む。

☆心が安心する。



魚には、DHAやEPAといった、成長期でたくさんのお話を学ぶ子どもたちにとって必要な栄養素が含まれています。ですが、魚には骨があったり調理に手間がかかったりといったことがあるためか、食べ慣れていないことで苦手とする児童が多いのが現状です。落ち着きや集中、心の安定などにも関係している栄養素ですので、積極的に家庭の食卓にも取り入れていきましょう。



＜給食で苦手とする人が多い食材＞

★豆類★

＜豆類からとれる栄養素＞

●ビタミンB1

●食物繊維 など



＜体にもたらす効果＞

☆体の疲れを回復させる。

☆お腹の調子を整える。

(お腹の調子が整うと、肌の調子もよくなり、免疫力も上がり、肥満の予防にもなります。)

豆にはたくさんの種類があり、枝豆は好きな人も多いですが、エンドウ豆(グリーンピース)、大豆・大豆製品は、苦手とする人が多いです。豆類は、スナック菓子や糖分の多いジュース、油や塩分の多い外食をする機会の多い現代人に足りない栄養素を効率よくとることができる食材です。よく外食する人、よくお菓子やジュースをとる人には特に積極的に食べてもらいたいですね。



＜給食で苦手とする人が多い食材＞

★きのこ類★

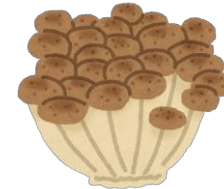
＜きのこ類からとれる栄養素＞

●ビタミンB2

●ビタミンD

●カリウム

●食物繊維 など



＜体にもたらす効果＞

☆成長や細胞の修復を助ける。

☆骨の形成を助ける。

☆塩分を体外に出す。

☆お腹の調子を整える。

きのこ類には、成長を助けたり、細胞の修復を助けたりするビタミンB2や、骨を作るのを助けるビタミンD、体内から塩分を体外に出すカリウム、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。細胞の修復を助けるという事例でわかりやすいのは、口内炎です。口の中の細胞は2日で新しいものになるそうですが、口内炎も、できても修復されれば2日ほどで治ります。しかし、ビタミンB2が足りていないと2日たっても口内炎は修復されません。体内でも、もし炎症が起きていれば、ビタミンB2が必要です。



★9月2日 防災の日メニュー

- ごはん
- 牛乳
- 高野豆腐の煮物
- 乾物の和え物
- 缶詰フルーツ



9月1日の防災の日になんで9月2日は災害時を想定した献立にしました。この日使った野菜は人参としめじだけで、あとは乾物と缶詰を使って作りました。家庭でも、日頃から災害時の食事について考えてみてください。

サバのごまみそ焼き



●材料(4人分)●

サバ	4切れ
合わせみそ	大さじ1と1/2
ごま	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2

●作り方●

- ①Aの調味料を合わせる
- ②サバの切り身に①で作った調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上に乗せて、オーブンで焼く。

ポークビーンズ



●材料(4人分)●

大豆(乾燥)	100g
※ゆでなら200g~250g	
豚もも肉	150g
玉ねぎ	中1玉(160g程)
にんじん	中1本(100g程度)
エリンギ	大き目1本(60g)
パセリ	2g(少々)
サラダ油	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏ガラスープ	160ml
ホールトマト(缶)	50g
ケチャップ	大さじ3弱(50g)
ウスターソース	大さじ1
小麦粉	

●作り方●

- ①大豆は、乾燥なら固めに湯がく。
- ②豚もも肉、にんじんは1センチぐらいの角切り、玉ねぎは粗みじん切り、エリンギは食べやすくスライスに切り、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れて火にかけ、豚肉に塩・こしょう、赤ワインをふってよく炒める。
※この時に小麦粉をふってもOKです。
- ④スープ・ホールトマトを加えて煮込む。途中①で湯がいた大豆を加える。
※給食で鶏ガラスープを使いますが、家庭ではスープの素などを活用してください。
- ⑤ケチャップ・ウスターソースで味を調べて、パセリを散らして仕上げる。

~こんな症状ありませんか?~



体の症状から、どんな栄養素が足りてないかを推測することができます。こんな症状はありませんか？

●あくびがでる



●集中力の低下

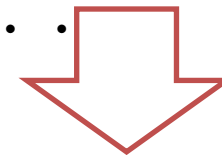


●息切れしやすい



足りない栄養素は

鉄分



鉄分は、血液中で酸素を体中の細胞に届ける役割を持っています。鉄分が不足すると、体中の細胞が酸欠状態になり、特にそれが脳内の細胞で起こると、酸素を取り込もうとしてあくびをしたり、脳が働かないためにぼーっとしたりします。また、心臓の細胞で起こると息切れしたりといった症状がでてしまいます。

鉄分を多く含む食材



鉄の吸収をよくするビタミンCを多く含む、野菜・いも類・果物を一緒にとると良いですよ。

きのこごはん

●材料(4人分)●

米	2合
こいくち	大さじ1
とりにく(小切れ)	60g
えのきたけ	1/3株(30g)
しめじ	1/2株弱(40g)
酒	小さじ1/2
こいくち	小さじ1
砂糖	大さじ1
水	40ml

●作り方●

- ①米は、分量の水とこいくちを加えて炊く。
- ②Aは、鍋で鶏肉、えのきたけ、しめじを炒めてから他の調味料を加えて炊く。
- ③炊き上がったしょうゆごはん、②を混ぜ合わせてできあがり。



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。



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