給食だより 10月

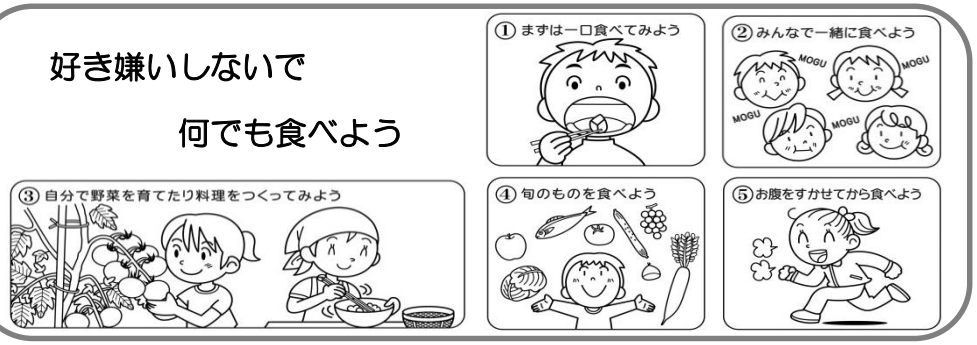
平成３０年１０月
学校

１０月の目標

好き嫌いなく
何でも食べよう

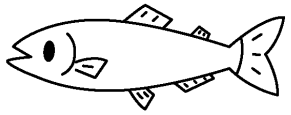
スポーツの秋，読書の秋，芸術の秋と何をするにも良い季節となりました。
また，実りの秋を迎え，給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。自然の贈り物，秋の味覚を楽しみましょう。

好き嫌いしないで
何でも食べよう



味覚体験を広げよう

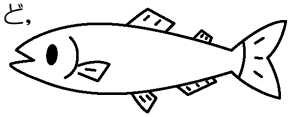
子どもの頃から色々な食材や味を体験することは，単に栄養を摂取するだけでなく，味覚の発達にもつながります。子どもの好きなものだけを食卓に並べていると，食の体験がせばまり，味覚が広がりません。
今まで食べられなかったものが，ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。
「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく，工夫して食べるきっかけをつくることも肝要です。好き嫌いを少しずつでも克服していくためには，多種類の食材を色々な料理でおいしく食べられるように，楽しい食事環境を整えることが大切ではないでしょうか。



魚を食べよう！

１０月１０日は「とと（魚）の日」です

ひたちなか市では平成２８年４月１日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。毎月１０日は「魚食普及推進日」，毎年１０月１０日は「とと（魚）の日」です。
ひたちなか市は那珂湊漁港，磯崎漁港の２つの漁港があり，季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。焼く，煮る，蒸す，刺身としてなど，幅広く利用できます。ご家庭でも魚をおいしくいただきましょう。



食物繊維（ダイエタリーファイバー）を知ろう！

歴史的にみると「食物繊維（ダイエタリーファイバー）」という言葉は１９５３年にイギリス人医師により初めて使用されました。食べ物の中のどの成分が，からだの中でどのような働きをするのかといった本格的な研究の歴史は浅く全世界で共通した認識は決まっていないそうです。日本では一般的に「私たちの体の中の消化酵素では消化できない食物中の成分」のことをいいます。近年，さまざまな効果があることが分かり，多くの日本人が不足気味なことから，積極的に食物繊維を摂取することが勧められています。
食物繊維には大きく分けて水に溶ける「①水溶性食物繊維」と，水に溶けにくい「②不溶性食物繊維」の２種類があります。
共通の効果として大腸内で発酵・分解されると，必要な腸内細菌であるビフィズス菌や乳酸菌などが増えて，腸内環境が良くなります。また，図にもあるように，それぞれ違った働きもあります。どちらも大切な働きをしていますので，毎食バランスよく，しっかりとりたいものです。

★食物繊維の種類とその働き★

①水溶性食物繊維

粘着性により胃や腸の中をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく食べ過ぎを防ぎます。
その時に、からだにとって不必要で有害なものを吸着し、体外に排泄します。

多く含む食品 昆布・わかめ・こんにゃく・果物・里いも など

②不溶性食物繊維

胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便通をうながします。
また、よく噛んで食べる必要があるため、脳の働きが活発になり、あごの発育や歯並びをよくします。

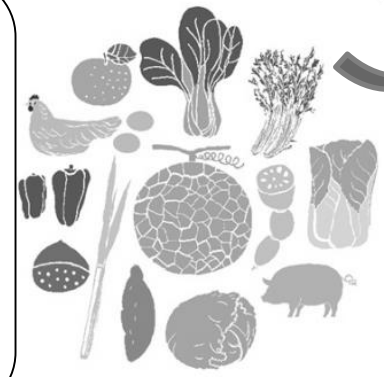
多く含む食品 穀類・豆類・きのこ類・野菜・干し柿 など

給食で

茨城（いばらき）をたべよう

さつまいも

茨城県は，さつまいもの栽培面積・生産量が全国第２位です。県内で最も多く栽培されている「紅あずま」や，しっとりしている「紅まさり」など様々な品種があります。海岸沿いのひたちなか市，鹿嶋市，行方市などで，暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して，おいしいさつまいもが作られています。



栄養

糖分を主成分として，ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。でんぷんが多いため，加熱してもビタミンＣがこわれにくく，むだなくとることができます。食物繊維は，おなかの調子をととのえてくれます。