

給食だより

10月



平成26年10月 学校

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。

10月の目標
好き嫌いをなく
何でも食べよう

すききらいを克服していろんな食べ物にチャレンジ!



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあげる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、すこしでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は調理の時にひと工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。

食わずぎらいを していませんか?

「○○がきらい!」という人、本当にきらいなのですか? はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなもの
を好きになる方法

- ◆おいしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理してみる
- ◆大勢と一緒に食べる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛り付けを工夫する

秋の味覚

さんまを食べよう



さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから、「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB₂、Dが豊富で脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。

日本型食生活を見直してみよう



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ、栄養バランスもよく、健康的といわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つとされています。

塩分のとりすぎに要注意!

塩分は塩以外にもしょうゆやソースなどさまざまな調味料や加工食品、スナック菓子など多くのものに含まれています。塩分の多い食事を続けていると、高血圧や胃がんなどになる場合があるので、十分注意しましょう。



Q. 食物繊維はどんな食べ物に多く含まれているの?

A. 食物繊維は消化されない成分で、植物性の食品に多く含まれています。

玄米やライ麦パン、そばなどの穀類や、さまざまな豆類、根菜や葉菜などの野菜類、しいたけやしめじなどのきのこ類、さつまいもやさといもなどのいも類、ひじきや寒天などの海藻類、ほしがきやレーズンなどの(乾燥)果物に多く含まれているのが特徴です。このほかにも、どらやきやまんじゅうなどのあんこを使った菓子やココアなど、意外な食品にもたくさん含まれていますので、いろいろな食品からとるようにしましょう。



茨城県は、笠間市、かすみがうら市、石岡市、小美玉市などの内陸部を中心に、全国第1位の栗の生産量を誇っています。

栗は、5月~6月頃に花が咲きます。そして、9月~10月頃に実が成熟すると、自然にいがが裂けて、中から堅い実が現れます。茨城県では、収穫時期の少し違う、様々な品種の栗を生産しているので、旬である秋の間、ずっと新鮮でおいしい栗を楽しむことができます。

給食で

茨城もたべよう



栗



栄養について

ビタミンC、ビタミンE、カリウム、鉄、食物繊維など栄養が豊富です。栗のビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。