

# 給食だより

平成26年10月

さいたま市立 三室 中学校

今年も多くの農作物が収穫される季節がやってきました。夏の高温続きやゲリラ豪雨、そして日照不足のために、農家の方々が丹精込めて育ててきた作物が不作となり、野菜の価格高騰がニュースでも取り上げられています。給食でも秋の味覚としていろいろな食べものが登場します。食べものを口にする“感謝の心”を一人一人が持ち、“食の大切さ”を考えていく機会になればと思います。

## 「時間栄養学」



### ◇体内時計って知ってる？

先月の保健だよりでも触れられていましたが、人間の体は1日の中で、あるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」と呼ばれる仕組みがあります。

### ◇時間によって体の活動が違う！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるもの。栄養が体によく吸収されやすい時間や、栄養をもとに体づくりが行われる時間のあることもわかってきました。

### ◇寝る直前には食べるのを控えよう！

体内に脂肪をためる働きは深夜に活発になっています。また翌日の朝ごはんが食べられなくなり、健康的な生活リズムを乱す原因にもなります。就寝時間の2～3時間前(21時まで)にすますようにしましょう。

### ◇朝の光と朝ごはんによって体内時計を正確に保つ！

人間の体内時計は、1日およそ25時間周期のため、ほっておくと徐々に夜更かしの体になっていきます。これを防ぐのが、朝の光と朝ごはんです。これらによって、人の体は朝であることを認識し、体内時計のずれを修正します。

### ◇朝ごはんは栄養バランスを考えて！

毎日決まった時間に栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べるように心がけましょう。



### ◇朝ごはんとう学力

朝ごはんをしっかり食べている児童生徒は、食べない児童生徒と比べて、学力テストの得点が高いという結果がでています。



### ◇朝ごはんとう健康

朝ごはんを食べず、排便もないような生活を長く続けていると健康を害してしまいます。また、朝食を抜くと生体のリズムが乱れて肥満になりやすくなります。

### 【注意!!】

給食当番のマスク忘れが目立ちます。衛生面にも配慮し、エプロン、帽子、マスクの着用と手洗いを心がけましょう。

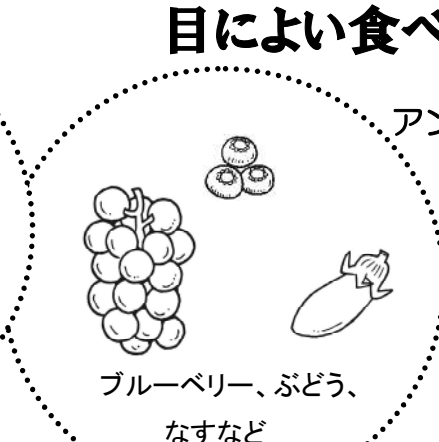


# 10月10日は目の愛護デーです

## 目によい食べ物は？



うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど



ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

### アントシアニン

アントシアニンはポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用があることから、血液循環を良くしたり、眼精疲労や視力低下を防いだり、コラーゲン生成を促す効果があります。

### ビタミンA カロテン

ビタミンAが不足すると暗い所でうまく目が働かない夜盲症（とり目）になってしまいます。また、ビタミンAは目の乾燥を防ぎます。ドライアイの人に効果的です。

#### 9月人気献立ベスト10 (9/2~9/25) ( %)は残菜量

1位	飲むヨーグルト	(0.2%)
2位	冷凍みかん (22日)	(1.1%)
3位	梨	(1.9%)
4位	冷凍みかん (9日)	(2.1%)
5位	二色天ぷら	(2.9%)
6位	フルーツ杏仁	(3.4%)
7位	冷奴	(3.8%)
	じゃがいもの甘辛揚げ	(3.8%)
	月見団子	(3.8%)
10位	アーモンドトースト	(5.2%)

#### 9月残菜が多かった献立 5

1位	冷やし中華	(28.8%)
2位	じゃがいもときのこのスープ	(28.3%)
3位	おひたし	(23.6%)
4位	きんぴらとナッツの混ぜご飯	(23.2%)
5位	ミックスサラダ	(22.9%)
	秋の香りごはん	(22.9%)

※9月は残暑の中、体育祭の練習などで食欲低下が心配されましたが、昨年と比べて1%以上残菜が減っています。うれしいかぎりです。今月も行事の合間をぬって“給食残しちゃもったいないキャンペーン”をおこないます。収穫の秋、おいしいものがたくさんとれる季節です。しっかり食べてしょうぶな体をつくりましょう。

### 「料理紹介」 ～シーフードスパゲッティ～ 4人分 (10日の献立より)

材料	スパゲッティ 320g	にんにく(みじん) 1かけ	とうがらし 適宜	ベーコン 1枚
	シーフードミックス(ボイル) 180g	白ワイン 小さじ1	にんじん(千切り) 60g	
	たまねぎ(スライス) 200g	しめじ 80g	ホールトマト(缶) 80g	パセリ 適宜
	塩 小さじ1	こしょう 適宜	オリーブ油 大さじ1	バター 小さじ1

#### 作り方

- ① オリーブ油、バターを熱し、にんにく、とうがらし、ベーコンを炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、しめじを加え炒め、シーフードミックスとワインを加えさらに炒る。
- ③ つぶしたホールトマトを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 固めにゆでておいたパスタと③を合わせ、みじん切りにしたパセリを飾る。