

日ごと秋も深まってきました。気候に恵まれ運動に適した季節の秋。食事と運動も密接な関係にあります。よく食べ、よく動き、より元気な体を目指しましょう。

## \* 主食を見直そう \*

ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命をたもつ基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。

針ヶ谷小学校でも一番多く残食が出るのが主食です。少しだけだからと残してしまう児童が見受けられます。

主食の大切さを見直してみませんか？

### 1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、私たちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



### 2. 栄養のバランスがとれています

私たちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、おかずを一緒にとることで栄養のバランスが整います。



### 3. 主食の淡白な味がおかずの おいしさを引き出します

主食の、米、パン、めん類は、味がたんぱくなのでおかずのいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。



## 〇〇 運動に必要なエネルギー 〇〇

実際にどんな運動にどのくらいの主食が必要なのでしょう？



日常活動をするだけでも、これだけのエネルギーが必要です。少し意識してみてもいいでしょう？

## 秋の味覚の人気メニュー

### フラワー揚げ

<4人分>

材料	さつまいも	120g	<b>&lt;作り方&gt;</b> ①さつまいもをスライサーで薄切りにする ②調味料を煮てソースをつくる ③さつまいもを約180℃の油で揚げる ④②のソースと③を和え完成 * 割れやすいので注意
	さとう	大匙1	
	しょうゆ	大匙1	
	はちみつ	小匙1	
	みりん	大匙1	
	揚げ油	適量	

すかて、むしうが 見えるくらいのさつまいもは揚げる。まるでお花のように見えます。

### 栄養一口メモ



#### <さつまいも>

さつまいもは10月に旬を迎えます。天候不良の時にも育つ強い作物として昔から様々な品種改良をされてきました。さいたま市でも、品種改良は行われ、さいたま市で作られたものは紅赤と名付けられました。

さつまいものほっこりと甘い成分のほとんどはでんぷんです。自家酵素をもつさつまいもは温めることででんぷんが麦芽糖などの糖質にかわり、甘みを増します。電子レンジの方が甘さが強くなるのはこの自家酵素のほかに、細胞が壊れやすくなるためだといわれています。

さつまいもはじゃがいもと同様にビタミンCの豊富な供給源にもなります。その他にも、糖代謝には欠かせないビタミンB1、ビタミンB2や、サツマイモの黄色の成分である抗酸化作用のあるカロテンなど様々なビタミンを含んでいます。

主な栄養成分(100gあたり)	
食物繊維	2.3g
ビタミンC	29mg
炭水化物	31.5g
ビタミンB1	0.11mg