

* 給食だより *

家庭数
平成29年10月
No.6



さいたま市立美園小学校

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にして、次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

休養のチェック!

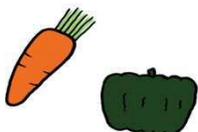


- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

< 目の健康と栄養 >

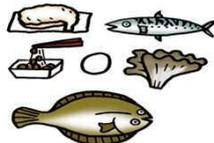
<10月の献立> ブルーベリーには、目によいといわれているアントシアニンが含まれています。「ブルーベリースコーン」を学校で手作りします。

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれます。

ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃ、アボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれます。

ルテイン



野菜などの色のものになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。



雑穀いろいろ



麦には、いろいろな種類があることを知っていましたか？

雑穀とは、米と麦以外の穀物をいいます。さまざまなものがありますが、代表的なものに、「あわ」「きび」「ひえ」などがあります。あわ餅やきび団子など単品で利用される他、複数ブレンドした「雑穀米」も多く出回っています。うるち米と一緒に炊いて雑穀ご飯などにして食べられています。雑穀は、うるち米に比べ、食物せんいが多いだけでなく、無機質やビタミン類も多く含みます。

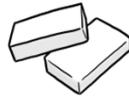
給食では、麦を1割入れた「麦ご飯」をだしています。また、今月の給食に「きび」「あわ」「むぎ」が入った「きび入りわかめご飯」が登場します。わかめが入りますので子ども達も食べてきます。



あわ

昔は、主食として食べられていたが、今は、雑穀米の材料になったり、餅などの菓子用に使われることが多い。

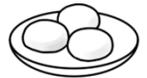
貧血予防に役立つ「鉄」や、疲労回復に効果がある「ビタミンB1」が多く含まれる。



きび

うるち種ともち種がある。うるち種は、雑穀米の材料として、もち種は、餅や団子などの菓子用に使われることが多い。

疲労回復に効果がある「ビタミンB1」が多く含まれる。



新米の季節です

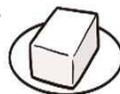


美園小学校の給食では、「いわつき米地産の会」からお米(彩のかがやき)を購入し、ご飯を炊いています。給食で使う新米は、10月23日(月)からを予定しています。10月23日(月)と30日(月)は、麦を混ぜずに「白飯」でいただきます。新米の粒をしっかりかみしめ、口の中に広がる「甘み」「うまみ」「香り」を味わってほしいです。

10月の献立 < 五目豆腐 >

少しずつ寒くなり、温かい料理が恋しい季節となりました。簡単でおいしいみそ味の豆腐料理を作ってみませんか？ごま油を少量入れるのがポイントです。

【材料】 大人4人分



【作り方】

木綿豆腐	(角切り)	500g
豚肉(小間)		100g
にんじん	(いちょう切り)	80g
たけのこ(水煮)	(いちょう切り)	100g
焼きちくわ(太)	(半月切り)	50g
長ねぎ	(斜め切り)	100g
油		小さじ1
かつおだし汁		200cc
さとう		小さじ2
みりん		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
みそ		大さじ1と1/2
ごま油		小さじ1



- ①豚肉を炒める。
- ②にんじん、たけのこを炒める。
- ③だし汁、調味料、ちくわ、長ねぎを入れる。
- ④ごま油を入れて仕上げる。

体にヘルシー豆腐料理

豆腐は、主にたんぱく質を多く含みます。たんぱく質は、体を作るもととなる筋肉、髪の毛、つめ、ひふ、血液、そして細胞の一つ一つを作っています。肉や乳製品、卵は調理しやすいため、食卓によく登場します。豆腐は、あまりレパートリーがなくメインの料理で食べられることが少ないです。「畑の肉」といわれる大豆製品を週に1回はメインの料理でいただきます。