

# 食育だよ!

平成30年 10月  
さいたま市立大砂土小学校

家庭数

すっかり秋めいた気候になりました。秋は実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。バランスの良い食事について考えてみるものいいですね。

## 〇〇先生の好きなお味噌汁教えて!

【大島教頭先生の好きなお味噌汁】

～ 揚げとえのきのお味噌汁～



おおしまきょうとうせんせい  
大島教頭先生

母が揚げを好きでなかったの  
で、友だちの家で初めて食べて大好きになりました。



【櫻澤先生の好きなお味噌汁】

～ ねぎと豆腐のお味噌汁～



ねん くみさくらざわせんせい  
4年1組 櫻澤先生

アニメ「巨人の星」で主人公のお姉さんが作ってくれた栄養たっぷりの愛情味噌汁です。

【音楽の清和先生の好きなお味噌汁】

～ ふのりのお味噌汁～



せいわせんせい  
清和先生

小さいころおばあちゃんの家でよく食べました。磯の香りがして、少しとろみがあっておいしいです。

### 「ふのり」とは…

紅いろの海藻の一種で、きれいな海に生息します。日本では、古くからお味噌汁の具として食べられてきました。見た目はひじきに似ていますが、とろっとして水溶性の食物繊維が豊富です。



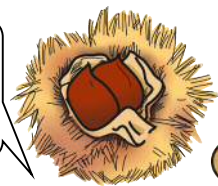
## 旬の食材カレンダー

大砂土小のビオトープには、栗がなっています。イガイガがぱっくり割れて栗の実が顔をだしています。栗は縄文時代から食べられている食品です。甘露煮や渋皮煮にすると保存食として1年中食べられますが、秋には茹で栗を食べてみましょう。栗は皮ごと水から30分ほど茹でます。包丁で半分に切ってスプーンですくって食べましょう。ほくほくとした甘みが味わえます。

今月の食材

くり  
栗

10月の給食では、「秋の実りご飯」に栗が入っています。



# 今月の給食目標

時間をまもって給食時間を過ごそう

給食時間に合わせて準備、食事、片付けをしよう

## 大砂土レシビ紹介

### 人参のラペ

材料 (4人分)

人参… 160g



- にんにく… 少々
- オリーブ油… 8g
- 穀物酢… 6g
- きび糖… 4g
- 食塩… 1.5g
- こしょう… 少々
- バジルチップ… 少々

作り方

- ① にんじんを千切りにし、お湯でさっとゆでる。
- ② にんにくをみじん切りにし、調味料と合わせて加熱する。
- ③ ①を②で和える。

10月の給食では、ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムに合わせてフランス料理の「人参のラペ」をだします。作り置きにもぴったりのサラダなので、ぜひご家庭でもお楽しみください。

## 給食委員会活動報告

給食委員会では毎日の給食の片付けのお手伝いをしています。9月は主食の残菜調査を行いました。クラスごとに主食の残菜の重さを計って、表に記入しました。42クラスありますが、給食委員の児童は協力して手早く調査をしていました。調査の結果は今後の献立作成や食育の指導に役立てます。



### 9月の人気給食ランキング

- 1位 いかフリッター
- 2位 山型食パン
- 3位 チキンカレー

## 学校給食の栄養価の基準がかわりました！ ～考えよう成長期の栄養～



7月31日に学校給食実施基準が一部改正され、学校給食の栄養価の基準が新しくなりました。学校給食の栄養価は、成長に必要な栄養素の他、将来の生活習慣病の予防の観点や子どもの食生活の実態調査の結果をふまえて定められています。今回の改正の特徴は、塩分の摂取基準値が下がったこと、鉄分やビタミンA、食物繊維の基準が上がったこと等です。これらの栄養素は家庭の食事でも過不足が生じやすい栄養素です。塩分と食物繊維の摂取は生活習慣病に関わるので気を付けましょう。

また、学校給食では家庭の食事でも不足しがちな栄養素は多めに摂取するように基準が定められています。カルシウム、鉄分、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、食物繊維が小学生の給食において多めにとるように基準が定められている栄養素です。特に、カルシウムと鉄分は成長期の児童にとって大切な栄養素ですがなかなか摂りづらい栄養素でもあります。カルシウムが豊富な食品は乳製品や小魚、鉄分が豊富な食品はあさりなどの貝類や、がんもどき厚揚げなどの豆腐製品です。不足しがちな栄養素は「毎日ヨーグルトを食べる」など習慣にしてとれるようにするとよいでしょう。