



ランチタイム10月号

R4.Oct 白山市立北辰中学校



暑い夏が過ぎ、少しずつ秋を感じるようになってきました。「秋」といえば「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」…といろいろありますね。秋は「実りの秋」とも言われ、旬の食べ物がたくさん出回ります。また、秋は新しいことに挑戦するには、落ち着いて取り組むことのできる良い季節です。みなさんにとって「実り」の多い秋になることを願います。

今月は

「脂質」について

脂質は、少量で多くのエネルギーを生み出す効率的な栄養素です。同じ重さの炭水化物と比べると、2倍以上のエネルギーを作ることができます。

ダイエットや健康の話になると、「油をとらない」「脂肪分カット」などとよく聞きますね。しかし、脂質はエネルギーを蓄え、体温調節の役割をするなど、わたしたち人間にとって大切な働きをします。

見かけだけではなく、体の中から綺麗な大人になるためには、3食バランスよくしっかりと食べて、運動でエネルギーを消費することが大切です。

脂質は、カップ麺やスナック菓子などにたくさん含まれているので、摂りすぎに注意しなければいけません。

おやつ選び方や食べ方も考えて、食事内容を見直してみましょ。



Cooking ~さばのソース煮~

※旬を迎えるさばには、DHA と EPA が多く含まれています。今回は給食ならではのソース煮のレシピです。

4人分の材料		作り方
さば切り身	4切	①しょうがは皮をむき、スライスする。 ②鍋に調味料を煮立たせたら鯖を入れて落としぶたをし、煮汁が少なくなるまで弱火でじっくりと煮込む。 ※さばは味噌煮などがポピュラーですが、ソースで煮つけるとしっかりした味に仕上がりがほとんど合いますよ。
生姜	1かけ	
さとう	大さじ2	
しょうゆ	大さじ3	
ウスターソース	大さじ4	
酒	大さじ4	
水	大さじ2	



青魚を食べて「脳」カUP!!



青魚の油にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。

このDHA や EPA には、脳や神経の伝達物質にかかわり、**記憶や学習能力が高まる効果**があるといわれています。

今が旬のさんまや青魚全般（あじやさばなど）にも含まれていますよ！



10月の給食よ!

◇18日…旅する給食『イタリア』



イタリアは美しい街並み、歴史的建造物がたくさんあることで有名です。世界遺産は51個もあり、世界ナンバーワンです。給食では、フォカッチャ、ペンネボロネーゼ、ミルファンティ、全てイタリア料理が登場しますよ♪



◇21日…白山めぐみん

ジオパーク給食「ねぎ」



今日の白山のめぐみんは「ねぎ」です。白山市では白山ねぎという名前で、白山市内各地でつくられています。白山ねぎはやわらかくて甘いので、煮物にするととてもおいしくなります。

◇24日…お話し給食(絵本より)

『ゆでたまごひめとみーとどろぼーる』

お弁当箱のお城に住んでいるゆでたまごひめとそのお城に忍び込もうとする泥棒3人組「みーとどろぼーる」達のおもしろいお話です。スープの中にはゆでたまごひめも隠れています。

