

# 給食だより



令和元年  
10月号

令和元年9月30日

門前共同調理場

秋もたけなわです。天候に恵まれ、過ごしやすい10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても爽やかな秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を十分に楽しみましょう。

## 栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたまたまの差で大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる	
炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミン	
米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、豆腐など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など

# 骨を丈夫にしましょう!

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？ 人によって多少違いますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

## 丈夫な骨を作るポイント

<p>適度な運動をする</p> <p>体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。</p>	<p>バランスのよい食事をする</p> <p>カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。</p>	<p>よく寝る</p> <p>骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。</p>
---	--	--

## ポトフの話

「ポトフ」はフランス語で「火にかけてなべ」という意味で、「ポ・トオ・フゥ」と発音するのが近いようです。肉やソーセージと大きく切った、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリなどの野菜をコトコトじっくり煮込んで作る料理です。味付けは塩とこしょうだけを使うのが普通で、食べるときにマスタードを添えたりします。とろとろになった野菜が体も心も温めてくれます。

