



給食だより 10月

秋らしくなってきました。「食欲の秋」と言われるように、お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べものが特においしくなる季節です。季節ならではのおいしさを味わうことで、食べものから秋を感じてみるのもいいですね。



もっと知りたい！ 毎食といたい！ 食物せんい

食物せんいとは？

食べものに含まれ、人のお腹の中では消化することができない成分。昔は、体に必要のない成分と思われていましたが、今は「第6の栄養素」と言われるほど重要になっています。

食物せんいを多く含む食べもの

- ・穀物
- ・野菜
- ・海藻
- ・いも
- ・くだもの
- ・きのこ
- ・豆



はたらき

◆便秘の予防、腸を健康な状態に保つ

腸内細菌のえさになって、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促進し、便秘を予防したりします。



◆食べすぎを防ぐ

食物せんいの多い食べ物は、噛みごたえのあるものが多く、噛む回数が増やし、お腹をいっぱいにしてくれます。



◆血液のドロドロを防ぐ

コレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくしてくれます。



10月15日 十五夜

十五夜は、日本の伝統行事の1つで、昔の暦で8月15日にあたり、この日は、月が1年で最も美しく見える日とされています。十五夜には、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、さといもやくだものなどその時期に収穫される農作物を月にお供えし、秋の収穫を感謝します。

天気がよければ、きれいな満月を見ることができそうですね！

★給食でも、十五夜に合わせたメニューが登場★

〇お月見汁（さといも入り） 〇お月見だんご



10月10日
あいご
目の愛護デー

目の健康 を食生活でサポート★

私たちの生活ではゲームやスマートフォンなどで目を使うことが増えています。目の健康には、日ごろの生活や姿勢が関係しますが、食生活も大きく関係しています。

- 目の粘膜を守る・・・**ビタミンA**（緑黄色野菜、うなぎ、レバー など）
- 目の神経のはたらきを高める・・・**ビタミンB₁**（豚肉、大豆、さば など）
- 目の疲れをとる・・・**ビタミンB₂**（納豆、卵、まいたけ など）
- 目の細胞を守る・・・**ビタミンC**（ブロッコリー、ピーマン、果物 など）
ビタミンE（かぼちゃ、アーモンド など）
- 目をブルーライトから守る・・・**ルテイン**（ほうれん草、ブロッコリー など）

※目の健康に1番重要なことは、目によいとされている食べものばかり食べるのではなく、毎日バランスよく食べることです。

☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~脂質~

脂質は、3大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の中で1番大きなエネルギーを生み出し、熱や力のもとになります。また、細胞膜や神経など体の組織を作る材料となったり、ビタミンの運搬やホルモンの正常なはたらきを助けたりといった役割もあります。油脂類（油、バター、マヨネーズなど）、種実類（ごま、ナッツ類など）に多く、肉や魚にも含まれています。中でも、魚の脂質には、EPA やDHA といった脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにするなど、生活習慣病の予防に役立ちます。

体には、脂肪（中性脂肪）として蓄えられ、健康に過ごすためには、ある程度の脂質が必要ですが、とりすぎには注意が必要です。

~給食の献立より~

さつまいも入りごまからめ

旬のさつまいもを使った噛みごたえバツグンのメニューです！
さつまいもの甘味がおいしい☆

【材料（4人分）】

- さつまいも・・・80g
- 乾燥大豆・・・25g
- 片栗粉・・・大さじ1
- かえりにぼし・・・12g
- 揚げ油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 白いりごま・・・3.5g
- 水・・・適量

【作り方】

- ①大豆を洗い、水に一晩つける。
- ②さつまいもを小さい角切りにし、水にさらす。
- ③大豆の水気を切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ④さつまいもの水気を切り、素揚げする。かえりにぼしも同様に素揚げする。
- ⑤鍋に調味料と少量の水を煮立て、③、④とごまをからめたら、出来上がり♪

