



給食だより 10月

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋は何事にも挑戦しやすい季節です。体調管理に気をつけ、旬の食べ物をたくさん食べて、充実した日々を過ごしましょう。



「食物せんい」をとみましょう

「食物せんい」とは…

人間の消化酵素では消化することのできない成分です。エネルギーにはなりません、今では第6の栄養素と言われるほど重要視されています。

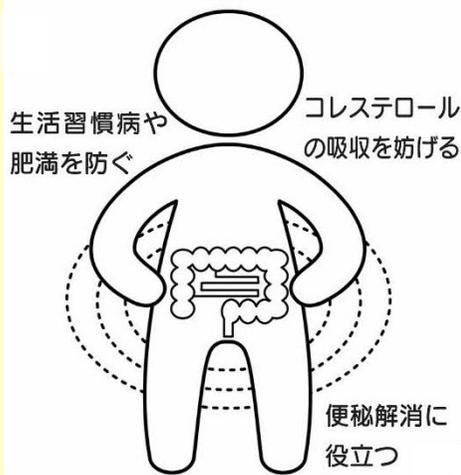
「食物せんい」のはたらき

水分を吸収して便を軟らかくし、便の量を増やしてくれます。腸内環境をととのえ、生活習慣病を防いでくれます。

「食物せんい」を多く含む食べ物



食物せんいが不足すると、腸が刺激されず便秘になりやすくなります。食事にうまく取り入れて腸の健康を保ちましょう



10月10日は目の愛護デー

ビタミンAが多い食品

毎日勉強したり運動したり、スマホを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目に負担をかけていませんか？

目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンAです。緑黄色野菜のほか、うなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。ビタミンAだけをとるのではなく、いろいろな食べ物を食べることが目の健康にもつながります。



◆◆豆腐チャンプルーについて◆◆

チャンプルーとは沖縄県の方言で「ごちやまぜ」という意味です。チャンプルーはその名の通り、豆腐や野菜などの様々な食材と一緒に炒める料理で、豆腐がメインの炒め物を豆腐チャンプルーと呼びます。本場の豆腐チャンプルーには、島豆腐という、かたく絞った水分の少ない豆腐を使用します。溶き卵でとじたり、かつお節を入れたりするアレンジもおすすすめです。

豆腐チャンプルー

～給食の献立から～

材料（4人分）

- 豚小間肉 …… 40g
- 酒 …… 適量
- サラダ油 …… 小さじ1
- 木綿豆腐 …… 120g
- もやし …… 60g
- キャベツ …… 50g
- にんじん …… 20g
- にら …… 10g
- 顆粒だし しょうゆ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

作り方

- ① 豚小間肉は酒で下味をつけておく。
- ② 豆腐は角切りし、ゆでて水切りをしておく。
- ③ にんじんは短冊切り、もやし、キャベツ、にらは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚小間肉を火が通るまで炒める。
- ⑤ ④ににんじん、キャベツ、もやしの順に入れて炒める。
- ⑥ 豆腐、にら、調味料を入れて味を調えたらできあがり。



【KAGA健食健歩プロジェクト】

健康づくりスローガン～食生活編～

野菜は両手いっぱい三度の食事

加賀市では市民の皆さんが効果的に健康づくりに取り組んでもらえるよう「健康づくり7つのスローガン」を設定し、食生活編として野菜の摂取推進を掲げています。

国が1日の目標としている350gの野菜を1回の食事で摂取すると考えると多く感じますが、朝・昼・夕の3回に分けて食べることで、無理なくとることができます。

給食だけでなくお家でもしっかり野菜を食べるように心がけましょう。