

給食だより 10月

加賀市立東和中学校

スポーツ、読書、芸術、そして食欲の秋がやってきました。昼は暖く、朝夕は冷え込む季節ですが、この温度差が秋のおいしい食べ物を作り出します。

また、過ごしやすい秋は、さまざまな行事がたくさんあります。体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけ、充実した日々を送りましょう。

★食物せんいでお腹の中から元気になろう!



1. 食物せんいとは?

ヒトのお腹の中では消化されない成分のこと。栄養分にはなりにくいですがからだの中では、さまざまなよい働きをします。

2. よい働きとは?

- ・腸を刺激して排便を促進し、便秘になりにくくします。
- ・腸内環境を整え、腸の健康を保ちます。
- ・かむ回数を増やし、食べ過ぎを防ぎます。
(食物せんいの多い食べ物は、かみごたえのあるものが多いため。)

3. 食物せんいの多い食べ物は?



食べ物によって健康への働きが違うので、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう!

ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月



10月4日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいと言われてきました。

また、「十五夜」とも呼ばれ、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、さといもや果物などを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日とされています。

給食では**五目いなり寿司**、**お月見汁**、**お月見団子**がです。給食からもこの行事を楽しみましょう!



10月10日は

め あいご
目の愛護デー



みなさんは、勉強やスポーツ、ゲームなどで気づかないうちに目を使いすぎていませんか? 目の健康には、日ごろの生活や姿勢が関係しますが、実は食べ物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)
- ・目の神経の働きを高める・・・**ビタミンB₁** (豚肉、大豆など)
- ・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)
- ・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。

目は一生使う大切なものなので、この機会に目の健康について考えてみましょう。



☆★石川の恵味☆★ ~お米~



加賀市の学校給食では、加賀産のコシヒカリを100%使っています。

10月からは今年の9月に稲刈りされた新米が使われます。新米は水分量が多いため、お米の「ツヤ」、「粘り」、「香り」がとても良く、ふっくらと炊き上がります。つやつやとした美しい見た目とお米本来の味、香りを楽しむことができます。しかしこの特徴は、時間がたつにつれ、変化してしまいます。

そこで、今月はぜひごはんの「ツヤ」、「粘り」、「香り」に注目してくださいね!



加賀市

~給食のメニューから~

五目いなりちらしずし

材料 (4人分)

うすあげ	・・・	40g
ひじき	・・・	4g
にんじん	・・・	20g
ごぼう	・・・	30g
さとう	・・・	小さじ2
淡口しょうゆ	・・・	小さじ1・1/2
だしの素	・・・	小さじ1/3
いんげん	・・・	12g
白いりごま	・・・	4g
卵	・・・	60g
A [さとう	・・・	小さじ1
水	・・・	小さじ1
サラダ油	・・・	適量
すし飯	・・・	4人分

作り方

- ① うすあげは油抜きして短冊切り、にんじんは短めの干切り、ごぼうはさがき、いんげんはゆでて斜め切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ② 卵はAで調味して錦糸たまごを作る。
- ③ うすあげ、にんじん、ごぼう、ひじきを調味料と少量の水で煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったらいんげん、白いりごまを加えて味を調える。
- ⑤ ④をすし飯に混ぜ、上に錦糸たまごを盛り付けたら出来上がり♪