

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・・・

人のお腹の中では消化することのできない食べ物の中の成分です。昔は体に不要な成分と思われていたのですが、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

「食物せんい」は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。

からだに不要になったものをからめとり、腸をお掃除します。



腸を刺激し、便の通りを良くします。

「食物せんい」を多く含む食べ物



「食物せんい」が足りないと、腸が刺激されず便秘になります。食事にうまく取り入れて腸の健康を保ちましょう

【KAGA健食健歩プロジェクト】

加賀市健康づくりスローガン～栄養編～ 野菜は両手いっぱい三度の食事

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」を設定しています。

栄養編は「野菜は両手いっぱい三度の食事」です。

平成28年度石川県県民栄養調査の結果を見ると、1日の野菜摂取量は316.4gであり、国が目標としている350gには達していません。

350gの野菜を1回の食事で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。

【1食にとりたい野菜の量】
生野菜なら両手1杯



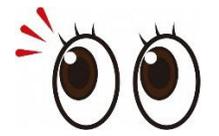
茹で野菜なら片手1杯



加賀市の
取り組みを
紹介します！



10月10日は 目の愛護デー



目の健康には日頃の生活や姿勢などが大きく関係しますが、実は食べ物も無関係ではありません。「これさえ食べていれば視力がよくなる」という食べ物はありますが、いろいろな食べ物をしっかり食べることが、目の健康にもつながります。

- ・ **ビタミンA**「目の粘膜を守る」(にんじん、かぼちゃ等の緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど)
- ・ **ビタミンB₁**「視神経を強化」(豚肉、大豆など)
- ・ **ビタミンB₂**「目の充血を防ぐ」(牛乳、チーズ、納豆、など)
- ・ **ビタミンC**「血管を強化」(ブロッコリー、ピーマン、さつまいも、果物など)
- ・ **アントシアニン**「視覚機能の補助」(なす、ブルーベリーなど)
- ・ **ルテイン**「網膜と水晶体を守る」(ほうれん草、ブロッコリーなど)



☆☆石川の旨味☆☆ ～えのき茸～

古くはなめすすきと呼ばれ、今でも地方によっては「なめすき」「なめたけ」「なめらこ」など様々な呼び名があります。えのき茸が白色なのはもやしと同様に日光を遮断して栽培するためです。日に当てて栽培すると黄褐色になり、シャキッとした歯ごたえが強くなります。傘も大きめになり、よくみかけるようなえのき茸とは違った見た目になります。

また、えのき茸は、傘の部分が広く硬めで、茎が柔らかくなっていないものが新鮮です。鍋料理に使われることが多いえのき茸ですが、値段が手ごろな上に食物繊維もたっぷりなので、和え物やスープなどに使うなど、毎日の食生活に取り入れていきたいですね。



～給食の献立から～

もずくと卵のスープ

材料 (4人分)

卵	・・・ 80g
もずく	・・・ 4g
豆腐	・・・ 80g
えのき	・・・ 32g
にんじん	・・・ 20g
ねぎ	・・・ 12g
中華スープの素	・・・ 3g (小さじ1)
しょうゆ	・・・ 6g (小さじ1)
塩こしょう	・・・ 少々
片栗粉	・・・ 2g (小さじ1弱)

作り方

- ① もずくはさっと水洗いしザルにあげる。
- ② 豆腐、えのき、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に②を入れ火をかけ、煮立ったら①を加えて少し煮る。
- ④ Aで味を整ええる。
- ⑤ 卵を溶きほぐす。
- ⑥ ③に水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れふわりしたらできあがり。