



# 給食だより 10月

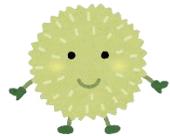
「実りの秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋は食べ物もおいしく、運動や勉強をするにはよい季節です。今が旬のおいしい秋の味覚を食べて、運動もしっかりして、強く元気な体を作りましょう。



## 食物せんい<sup>＊</sup>をとり、健康的な毎日を！！

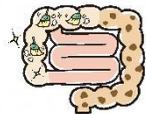
### Question(質問) & Answer(答え)

Q1. 『食物せんい』とは？



A1. 人のお腹の中では消化されない成分のこと。昔は役に立たない成分と思われていましたが、今では「第6の栄養素」といわれているほど重要になりました。

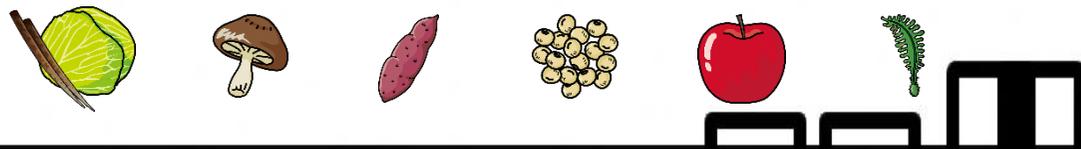
Q2. どんな働きがあるの？



A2. 食物せんいはお腹の中をきれいにして、調子を良くしてくれます。また、腸を刺激して、便の量が増えて、便秘予防になります。

Q3. 『食物せんい』が多い食べ物は？

A3. 野菜、きのこ、いも、豆、果物、海藻に食物せんいが多いです。食べ物によって働きが違うので、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



## ラグビーワールドカップ2019 日本応援献立



9月20日～11月2日、日本でラグビーワールドカップ2019が開催されています。10月には5日(土)にサモア戦、13日(日)にスコットランド戦があります。給食にはラグビーボール形をしたチーズがでます。みんなで日本代表を応援しましょう！



## 10月10日は、目の愛護デー

勉強やスポーツや読書、ゲームなどで目を使いすぎていませんか？ 目の健康には、日ごろの生活態度や姿勢が関係することが知られていますが、実は食べ物もとても関係があります。

目の粘膜を守る・・・ビタミンA(緑黄色野菜、うなぎ、卵など)

目の神経を高める・・・ビタミンB<sub>1</sub>(豚肉、大豆など)

目の疲れをとる・・・ビタミンB<sub>2</sub>(納豆、牛乳など)

目の血管を強くする { ...ビタミンC(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)



※目は一生使う大切なものです。この機会に目の健康について考えてみましょう。

## ☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~炭水化物~



炭水化物は糖質と食物せんいに分けられます。糖質は、おもにエネルギーのもとになる栄養素でわたしたちが生きていくために欠かせないものです。体内で消化・吸収されて、最終的にブドウ糖に分解され、体(特に脳)を動かすエネルギーとして利用されます。糖質は1gあたり4kcalのエネルギーの源になります。たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギーの源と言われています。炭水化物は米・パン・めんなどの穀物類や、いも、砂糖などに多く含まれています。毎日元気に勉強や運動ができるよう、朝食はもちろん、3食で炭水化物を含む主食をしっかりとり、エネルギー補給をしましょう。

## ~給食献立より~ かぼちゃとひよこ豆のサラダ

### 《材料(4人分)》

- かぼちゃ … 120g(1/16個)
- ブロッコリー … 60g
- きゅうり … 40g(1/2本)
- ひよこ豆 … 40g
- マヨネーズ … 30g(大さじ2)
- 塩コショウ … 少々

### 《作り方》

- ① かぼちゃときゅうりは角切り、ブロッコリーは子房切りにする。
- ② かぼちゃは蒸す。きゅうり、ブロッコリー、ひよこ豆は茹でる。
- ③ ②と調味料和えて味をととのえたら出来上がり。

ひよこ豆は、くちばしとがったひよこの顔に形が似ていることから、この名前がつけました！

